بنت النيل

مارس سنة ١٩٥٧
الثمن : ١٠ قروش

سفر

الاحلام .!

ايرانديا

انترناشيونال

AIR-INDIA International

القاهرة : ١ شارع سليمان باشا ت ٣١٨٧٣ /٣١٨٧٧

الاسكندرية : ٢٠ شارع طوسون : ت ٢٢٦٨٧

عيد العلم

جميل جدا أن نعتز بالعلم وأن يكون له فى بلادنا تقدير واعزاز وأن نقيم له أعيادا وأن نكرم فى هذه الأعياد المتفوقين فى العلم لأن الأمم الحية والناهضة هى التى يكون للعلم فيها المكان الأول بين أبنائها وأفرادها .

واذا تحدثنا عن العلم فانما نعنى به العلم الحق الذى يرفع شأن صاحبه ويرفع شأن البلاد وينهض بالأمة ويرتقى بها الى أعلى الدرجات .

ومصر من قديم الزمن وغابر الأيام كانت مهدا للحضارة ومنارة للعلم ، منها أخذ العالم فى قديمه كثيرا من الحضارات وعلى أرضها كانت للعلم معاهد وكانت للعلم أمجاد وذلك يوم كان العالم يهيم فى دياجير الظلام ويتخبط فى دياجى الجهل .

فعن مصر فى قديم الزمان أخذ العالم كثيرا من فنون الطب . وعن مصر أخذ العالم فكرة الالوهية وتوحيد المعبود . وعن مصر أخذ العالم كثيرا من فنون الهندسة والنحت وعن مصر أيضا أخذ العالم كثيرا من فنون الحكمة وتعاليمها . وكما كانت مصر فى عهد الفراعنة مصدرا لاشعاع نور العلم والمعرفة على أرجاء العالم كانت كذلك أيضا بعد الفتح العربى فكانت مركزا هاما من مراكز الثقافة الاسلامية والحضارة العربية وضربت بسهم وافر فى هذه النواحى حتى عقد لها لواء الزعامة فى الشرق بفضل مركزها العلمى الممتاز .

واليوم ونحن نحتفل بعيد العلم أرجو لمصر العزيزة أن تستعيد مجدها العلمى الغابر وأن ترعى العلم وتعتز بالعلماء لتمضى قدما الى ما تصبو من عز وسؤدد .

درية شفيق

رئيسة التحرير

العدد ١٣٧ ـ مارس ١٩٥٧ ـ الثمن عشرة قروش

بنت النيل السياسية

أعرفى الدنيا ...

١ – كان الشهر الماضى شهرا حافلا بالانباء الهامة التى كان يتعقبها وينتظر أنباءها بفارغ الصبر سكان المعمورة بلا استثناء ..

٢ – ففى بداية الشهر زار الملك سعود أمريكا واجتمع بالرئيس الامريكى ايزنهاور وانتهت هذه الاجتماعات بالتفاهم والتعاون بين المملكة السعودية وأمريكا . وكان أهم ماشملته هذه المباحثات هو مشروع الرئيس ايزنهاور ومدى قبول الشرق الاوسط له أو عدم موافقته عليه

٣ – وفى هذا الشهر أيضا بحثت هيئة الامم موقفنا من اصرار اسرائيل على عدم تنفيذها لقرارات الامم المتحدة الخاصة بجلائها عن خليج العقبة وقطاع غزة والاتصالات العديدة التى تمت فى هذا الشأن بين الرئيس الامريكى والمستر دالاس وبن جوريون وأبا ايبان السفير الاسرائيلى فى الولايات المتحدة حول هذا الموضوع .

ونحن نكتب هذه الكلمة والجمعية العمومية للامم المتحدة لم تصدر قرارها بعد فى هذا الموضوع ولم تبحث موضوع العقوبات التى طالبت بفرضها على اسرائيل الكتلة الافريقية الاسيوية .

واسرائيل سترغم حتما على الجلاء عن الاراضى المصرية دون قيد أو شرط مهما تباطأت ومهما انتحلت الاسباب والاعذار .

٤ – اجتمع فى نهاية الشهر الماضى بمصر ملوك العرب ورؤساؤهم وبحثوا فى اجتماعاتهم الموقف الدولى وبيان جلالة الملك سعود عن رحلته فى أمريكا ومشروع ايزنهاور وموقف اسرائيل وكان الملوك والرؤساء على اتفاق تام بأن يخرجوا من هذا المؤتمر بسياسة عربية موحدة تعمل على رفع شأن العرب وصيانة حقوقهم وتقوية أواصر الروابط بين البلاد العربية والمحافظة على وحدة العرب

٥ – أعفى الرفيق شبيلوف وزير خارجية روسيا من منصبه كوزير للخارجية وعين خلفا له الرفيق جروميكو وأعلن المسئولون فى روسيا أكثر من مرة أن عزل شبيلوف لايعنى بحال من الاحوال تغيير سياسة روسيا التى أعلنتها حيال الشرق الاوسط وعدم التراجع فيها

فى الاجزخانة
ما عندكش دوا يسمن شوية ...

اسرائيل المدللة

كما وما زلنا نقول ان اسرائيل هى الطفل المدلل للغرب قد هذا اكثر من مرة ونكرره اليوم بمناسبة موقف اسرائيل من قرارات الامم المتحدة وان اسرائيل ما كانت لتقف هذا الموقف لولا تأييد الغرب لها ومساندته لها سرا وجهرا .

فاسرائيل دولة أو بعبارة أخرى دويلة تعيش على الاعانات والهبات والمساعدات اليهودية فى أمريكا وغيرها من البلاد التى تمدها بالمساعدات والهبات . ولا تقوى هذه الدولة على أن تواجه الحياة كدولة قائمة بذاتها .

لا تقوى على شىء من ذلك فضلا عن أن تستطيع حماية نفسها .

هذه حقائق تعلمها اسرائيل نفسها قبل غيرها وتعلمها قبل أن نعلمها نحن عنها ولكنها مع ذلك تتناسى هذا وتظن نفسها دولة كبرى يشار اليها بالبنان

ولكن ليس العيب عيبها فى هذا فليس عيب الغرب الذى أنشأها وحماها ودللها التدليل كله حتى أصمت أذنيها عن نداء الحق والعدل وقد تنكرت لقرارات الامم المتحدة واعلنت فى صلف أنها لن تستجيب لهذه القرارات ما لم تحصل على ضمانات بمرور سفنها فى خليج العقبة وأنها لن تسمح لمصر بالعودة لقطاع غزة .

كل هذا عجيب من دولة تشترك فى الامم المتحدة ولا تستجيب لقراراتها واعجب منه بحق أن يكون هذا الموقف صادرا عن اسرائيل .. تلك الدويلة التى لا فى العير ولا فى النفير .

ولكن الذنب ليس ذنبها وانما ذنب الذين انشأوها وامدوها وساعدوها ودللوها ووقفوا خلفها ينفخون فيها .

بنت النيل

أخبار حربية

• صرح السيد عبد القادر حاتم المدير العام لمصلحة الاستعلامات فى الشهر الماضى بانه لم يعقد أى اتفاق جديد مع الحكومة المصرية بخصوص التوسع فى أعمال قوة الطوارىء

• أعلن البيت الابيض أن ريتشارد نيكسون نائب الرئيس ايزنهاور يبدأ رحلته فى هذا الشهر لزيارة أوغندا وغانا والسودان واثيوبيا وليبريا وليبيا وتونس ومراكش وايطاليا ، لشرح مشروع الرئيس ايزنهاور للشرق الاوسط

والمعروف أيضا أنه سيجرى مباحثات مع مصر وسوريا لتوضيح المشروع والتفاهم بشأن المعونة الاقتصادية

• فى نبأ لوكالة روتر أن مستر أن مصدرا وثيق الاتصال بالجنرال فرانكو قال ان فرانكو قرر اقالة جميع وزرائه وقال لهم ان عهدا جديدا فى تاريخ أسبانيا السياسى قد بدأ .

الزوجة : لازمنى جزمه جديدة الجزم الاربعة اللى اشتريتهم فى الشهر اللى فات طلعوا ضيقين ..

• ألقى المارشال زوكوف وزير الدفاع السوفييتى خطاباً فى الاحتفال بالعيد التاسع والثلاثين للجيش الروسى فى الشهر الماضى اتهم فيه الدول الغربية باتباع سياسة عدوانية تستهدف اشعال نار الحرب وحذرها قائلا : ان القوات السوفييتية قد زودت بالاسلحة الحديثة ووضعت تحت اشراف مجموعة كبيرة ممتازة من القادة والضباط

• فى برقية لروتر من باريس أن جى موليه رئيس وزراء فرنسا مصممة على تأييد اسرائيل سياسيا أكد للرئيس ايزنهاور أن فرنسا وعسكريا وان عدم تاييد أمريكا لاسرائيل سيعود بنتائج غير طيبة على حلف الاطلنطى .

• قامت اسرائيل فى الشهر الماضى باعتداء جديد على الاردن فقد تسلل كمين اسرائيلى داخل حدود الاردن وأطلق أفراد الكمين النار على أحد جنود الحرس الوطنى فقتلوه ثم فروا هاربين .

• قررت وزارة الاوقاف صرف خمسة جنيهات لكل مولود يولد فى يوم عيد الام

• فى نبأ لوكالة لروتر أن مستر ماكميلان رئيس وزراء بريطانيا قد اجتمع بخمسة من كبار وزرائه لاعادة فحص سياسة الحكومة البريطانية فى الداخل والخارج

• قالت صحيفة النصر السورية ان مياه العقبة ليست مياها دولية لانها مياه اقليمية لمصر والسعودية ولا يمكن قانونا فتحها لاسرائيل مالم تقم حالة سلام رسمى بينهما وبين العرب

• فى نبأ لوكالة روتر أن مصدرا مسئولا فى وزارة الخارجية بالمانيا الغربية صرح بأن محادثات ستعقد بين المانيا الغربية وشرى نهرو رئيس وزراء الهند فى نهاية هذا الشهر

شركة الغزل الأهلية المصرية
والشركة المصرية لصناعة المنسوجات
مصانع غزل ونسيج
بغيط العنب - وكرموز - ومحرم بك
بالاسكندرية

تليفونات مجلة بنت النيل ٤٩٦٦٨ - ٤٠٦٨٤

لا تنسى
فى أول كل شهر
مجلة
بنت النيل
تحفة الصحافة

المرأة في الحياة الاجتماعية

الاميرة عالية

استقبلت الاميرة عاليــة كريمة جـلالة الملك حسـين من الاردن عامها الثاني وقد احتفل جلالته بعيد ميلادها احتفالا رائعا ٠

و « بنت النيــل » تهنيء الاميرة الصغيرة بعيدها الاول وأعيادها المقبلة ٠

عروس ايران

جاءنا من مراسـلة بنت النيــل فى ايــران أن الامبراطورة ثريا ســتقوم برحلة الى أوربا لاختيــار أثاث القصر الذى ســتقيم فيـه الاميرة شهناز عنــد زفافها قريبا الى قرينها نجل الجنرال زاهدى ٠

السيدة رقبه العــاقل

الســيدة الوحيدة التى رافقت الوفد السعودى فى رحلتــه الى أمريكا كانت السيدة رقبة العاقل مربية الامير مشهور ٠

وهو يحبها حبـا منقطع النظــير ولا يرتاح الا اذا كانت بجواره دائما ٠

المحاميات

قالت ايناس حقى المحامية ان المحاميات يعانين الآن أزمة فى القضايا ولا يجدن موكلين

كريمة الشــيخ الزفزاف

ممدوحة الزفزاف كريمة فضيلة الشيخ محمد الزفزاف وكيل كلية دار العلوم طالبة بكليه الآداب مع أن والدها ينادى بعدم الاختــلاط فى معــــاهد التعليم وقد نفى فضيلته أخيرا أنه يجرى وراء الطلبة والطالبـات ليضربهم بعصاه ٠

تأهيل مهنى

تدرس الجبهة النســائية لخدمة الريف التى ترأسها السيدة ماتيلدا جريس ، مشروع برنامج للتأهيــل المهنى للمهاجرات من نســـاء بور سعيد اللواتى يقمن الان فى معسكر الضيافة فى انتظار بناء بيــوتهن ، وبرنامجا للارشاد الاجتمـاعى لهن بعد أن يسكن فى هــده البيوت ، وستسافر فى الاسبوع الاول مــن شهر مارس اول دفعة من ســيدات الجبهة الى بور سعيد لتنفيذ هــذا البرنامج ، على أن تتناوب السيدات العمل هناك على دفعات ٠

المرأة السودانية

طالب الاتحاد النسائى السودانى بالنص فى الدستور الجديد على حق المرأة الســـودانية فى الترشيح والانتخاب والمساواة فى العمل مــع الرجل ٠ وبعث الاتحاد بمذكرة الى اللجنه القوميــه الخاصــة بوضــع الدستور السـودانى التى ستجتمع قريبا لمراجعة مشروع الدستور

الاستاذ عبد الرحمن صدقى يروى لزوجته حديثا طـــــريفا ٠ ٠ ٠

الاميرة عالية تستقبل عامها الثانى

ابتكار لايفون ماضى

وابتــكرت ايفون ماضى صــانعة الازياء المعروفة ثيابا جديدة تصنع من قماش الفطنيــة المعروفة الذى تصنع منه الصـــدارى البلدى ، وقالت أنه رخيص وأنيــق فى نفس الوقت ويصلح جدا لفساتين السهرة

فيلا عبد الرحمن صدقى

واستقر الاســتاذ عبد الرحمن صدقى نهائيا فى فيلا صغيرة بمصر الجديدة مع قرينته الاسبانية الاصل بعد احالته للمعاش ، وتفرغ معهـا للترجمة والتأليف وشئون البيت

اقتباس لاندونيسيا

زارت الســيدة زوجــة الملحق العسكرى فى السفارة الاندونيســية معرض الانساج الفردى التابع لجمعية التحرر الاقتصـــادى للســيدات ، وأعجبت بفــكرة المعرض كوســيلة لزيادة دخل الاسر الفقيرة وقالت انها ستنظم معرضا مماثلا فى بلادها

من فلسطين

أنشدت الطالبتان الفلسـطينيات نجوى احمد الحلبى ونوال شـهابى من بعثة الطالبات التى تخدم المهاجرين

شادية ٠٠ هاجمت زوجها السابق على صفحات الصحف

الامبراطورة ثريا

السيدة راوية برهان

ايناس حقى

ثريا الحكيم المحامية

خطوة جديدة

انتخبت السيدة أمينة عبد الحميد أبو العلا عضوا فى مجلس ادارة الجمعية التعاونية بمنطقة الاصلاح الزراعى ببلدة مبت طريف مركز السنبلاوين، وهى أول مصرية تنتخب لمثل هذا المنصب ، وهى تبلغ من العمر ٣٥ عاما وتملك أربعة أفدنة من أراضى الاصلاح ٠

مدينة الطالبات

تم بناء المدينة الجامعية الخاصة بطالبات جامعة القاهرة فى الجيزة ، وهى تتسع لنحو ٢٥٨ طالبة ، وستنتقل اليها المقيمات من طالبات الجامعة فى بيوت الطالبات الثلاثة بالدقى . بعد بناء السور الخارجى للمدينة ، وستحتفل بنات بور سعيد . وأعد بهذه المدينة بوفيه ومطبخ حديث ، وترك للطالبات مطلق الحرية فى ادارته بانفسهن ٠

مطلوب لبنات بور سعيد

وجهت السيدة فتحية عز الدين من سيدات شعبة الهلال الاحمر ببور سعيد دعوة عامة لهيئاتنا النسائية التى تقوم باعداد الملابس للمهاجرين ، لتمد بنات بور سعيد تلميذات المدارس بالبلوفرات لسدة حاجتهن اليها خلال برد هذا الشتاء الشديد هناك ٠

مشاغل تطريز فى الريف

قررت وزارة الشئون الاجتماعية تعميم مشاغل التطريز والحياكة والتريكو فى عواصم الريف للفتيات المنتفعات بالضمان الاجتماعى لتأهيلهن للكسب الشريف ٠

التعبئة القومية للطالبات

يتضمن برنامج التعبئة القومية الاجبارية لطالبات الجامعة التدريب على اللاسلكى والتليفونات والصحافة والبريد والخدمات العامة واعمال الاسعاف والتمريض ، فضلا عن التدريب العسكرى ، اذا كانت الطالبة لائقة طبيا ٠

هدية لغزة

أعدت سيدات الهلال الاحمر شعبة القاهرة ٢٧٠٠ باكو هدايا لاهالى غزة ، وتبحث السيدة جنان النشوارى مع الصليب الاحمر الدولى عن وسيلة لارسال هذه الهدايا الى غزة ٠

مصر فوق الجميع

قالت لنا السيدة اعتماد الطرابلسى : ان نساء بور سعيد قصص عليها ان الانجليز والفرنسيين كانوا يسيرون فى الشوارع وهم يلبسون فى معاصمهم الاساور التى سرقوها من المنازل ٠

الأباجورات

وعادت السيدة راوية برهان الى هوايتها ٠٠ هواية صناعة الاباجورات وتنوى اقامة معرض دائم لها فى شارع هام من شوارع القاهرة وتشغل فيه أكبر عدد ممكن من الايدى العاملة للفتيات المصريات

قرينة بن يوسف

وبدأت السيدة قرينة الاستاذ صالح بن يوسف الزعيم التونسى المحكوم عليه بالاعدام والمقيم الآن بالقاهرة ، نشاطها الاجتماعى فى الهيئات النسائية المختلفة وعلى الاخص فى الهلال الاحمر مشاركة لسيدات مصر جهادهن الوطنى ونشاطهن الاجتماعى ٠

٠٠ ومن الصين ؟

ومن الصين أرسلت سيدة اسمها « تيس يونج » معلمة فى مدرسة من المدارس صورة لها تمثلها فى ثياب قالت أنها ترمز للنيل المقدس ، وأنها قدمتها فى عرض خاص عن مصر من طالبات مدرستها

فى الهند

قالت المسز هاجر احمد السكرتيرة العامة لمؤتمر نساء جميع الهند بعد أن عادت الى بلادها عقب زيارتها لمصر أنه قد تبين لها أن عدد الطالبات فى جامعة القاهرة وحدها قد زاد من ٤ طالبات فى سنة ١٩٢٨ الى ٤٠٠٠ طالبة فى العام الحالى وأنها قد دهشت لهذا الاقبال المتزايد من الفتيات المصريات على العلم . ومعنى هذا فى نظرها أن مصر قد تقدمت ١٠٠٠ مرة فى أقل من ثلاثين عاما

الامير مشهور ومربيته

ممدوحة الزفزاف

أصبح عندنا عارضات أزياء مصريات

انتيجون كونستندا ملكة جمال مصر في عــامى ١٩٥٣ و ١٩٥٤ وملكة جمال العالم في العام الاخير وهي اليــوم من أشهر عارضات الازياء المصريات ٠

غزت عارضــات الازياء « المانيكان » مصر فى أعقاب الحرب العالمية الاخيرة عندما أغــرت حالة الرخاء التى سببتها الحرب بيوت الازياء الاجنبية بارسال أحــدث مبتكراتها من الازياء الى مصر مصحوبة بعارضات الازياء « المــانيكان » اللــواتى يعرضن على سيدات المجتمع فى حفلا تالفنادق الكبرى أو الملاهى الشهيرة ٠ وحضر أقطــاب مصممى الازياء فى فرنسا بأنفسهم الى مصر ، كريســتيان ديور ، وماجى رون وجــيرمين ليكوت ، وأقامــوا فى القــاهرة والاسكندرية حفلات كبرى لعرض أحدث مبتكراتهم ٠

ولمس أصحاب محــال الازياء فى مصر نجاح أمثال هذه الحفلات ٠ ولكن عقبتين اعترضتا طريقهم فى مبــدأ الامر : الاولى العثور عــلى الفتيــات اللواتى يصلحن لدور المانيكان والثانيــة اقناع هؤلاء اذا عثروا عليهن بالقيام بهذه المهمة ٠ وظلت هاتان العقبتان ماثلتين حتى جاء الفرج على يد مسابقات الجمــال التى شهدت مصر سلسلة متتابعة منهــا فى السنوات القلائل الاخيرة ٠

وتوجد أصحاب محال الازياء فى الفائزات فى هذه المسابقات خير من يصلحن لمهمة المانيكان ٠ وكانت أول ملكة جمال مصرية اشتغلت بعرض الازياء فى مصر هى «هوفى مكورجوان» ملكة سنة ١٩٥٠ وهى من أصل أرمنى ٠ وتلتها « مارينا باباس » ملكة سنة ١٩٥٢ والفائزة بالمرتبة الثالثة فى مسابقة ملكة جمال العالم فى العام نفسه وهى من أصل كريتى ، ثم « انتيجون كونستندا » ملكة جمال مصر فى عامى ١٩٥٣ و ١٩٥٤ وملكة جمال العالم فى العام الاخير ، وهى من أصل يونانى ٠٠ ثم « بولا وليامز » التى فازت بلقب ملكة السباحات الفاتنات فى مصر عام ٩٥٤ وملكة الاناقة لصاحبات السيارات فى العام نفسه ، وهى من أقدر العارضات فى هذا الفن ٠

وكانت آخر القائمة « سعاد ثروت » حفيدة المرحوم الدكتور أمين ماهر شقيق الرئيس السابق على ماهر التى تعد أول فتاة مصرية صميمة ذات أصل عريق وثقافة عالية تشتغل عارضة أزياء ٠ وقدرشحتها رشاقتها وانفرادها بانطباق جميع مقاييس المانيكان عليها لان تحتل مكانا ممتازا فى رأس القائمة ٠

وظهرت الى جانب هؤلاء أخريات فى دنيا المانيكان بمصر ، لكن النجاح لم يكن حليفهن ، كما التمعت أسماء ولكنها خبت سريعا ، اما لانصراف صاحباتها عن هذه المهمة المرهقة أو لدخولهن بيت الزوجية ٠

وقد سافرت انتيجون كونستندا الى أوربا سعيا وراء الشهرة ، وتبعتها هوفى كمارجيان فلم يعد فى مصر على منصة العرض سوى سعاد ثروت وبولا وليامز ومارينا باباس أصبحن دعامة كل عرض تقدمه بيوت الازياء ، مع عدد من فتيات الصف الثانى ٠

وقد تدرج أجر عارضات الازياء من خمسة جنيهات فى الليلة الى عشرة جنيهات أما الفارسات الثلاث ، فتيات الصف الاول ، فتتقاضى الواحدة منهن عشرين جنيها فى العرض وكان أكبر أجر تقاضته مانيكان فى مصر هو ٥٠ جنيها تقاضتها المانيكان الامريكية المشهورة « كلير كيلى » التى شاع أمرعلاقتها الغرامية بالامير على خان ٠

ومنشأ فكرة عارضات الازياء أصله فى فرنسا ، فى قصر ميتاج على طريق بيان جرمان عند أطراف

سعاد ثروت وريتا من ارشق واجمل العارضات ٠٠

بين الكواليس قبل الظهور أمام الجمهور ٠٠

آخر مبتكرات ازياء الكوكتيل تعرضها العارضات في خفة ورشاقة ..

الضاحية الفرنسية فرساى ولدت الفكرة .. ولم تكن مقصودة لذاتها وانما أرادت لها مبتكرتها « مدام دى بومبادور » أن تكون وسيلة أخرى من وسائل اللهو التى كانت تبتدعها لتزيد فى متعة عشيقها الملك الماجن لويس الخامس عشر فى القصر الذى شيدته ليكون عشا لغرامها . بل أرادت لها مدام دى بومبادور فوق ذلك أن تكون ملهاة تصرف عشيقها الملك عن ذبول جمالها وانطفاء رونقها وبهائها .

وفوجىء الملك يوما بكوكبه من الحسان يظهرن على خشبة المسرح فى القصر وقد ارتدت كل منهن ثوبا وراحت تخطر على خشبة المسرح خفيفة رشيقة تجتذب النظر الى جمال الثوب قبل أن تجتذبه الى جمالها . وسألها الملك دهشا :

ـ ما هذا ؟!

وأجابت المحظية الداهية

ـ هذه ثيابى التى تحبها وتحبنى عندما ارتديها اردتها أن تظهر أمامك كلها دفعة واحدة .

واستهوت الفكرة الجديدة الملك ، فأخذ يستعيدها مع عشيقته ليلة بعد ليله . وتسامع بها أمراء فرنسا وسراتها فقلدوها فى قصورهم

وهكذا ولدت فكرة عارضات الازياء وراحت تتطور حتى صارت الى ما هى عليه الآن .

ومن الطريف أن المنافسة بين بيوت الازياء فى الخارج على الابتكار والتصميم قد أنشأت نوعا من الجاسوسية كجاسوسية الحرب تماما . وحرب جاسوسية الازياء اليوم على أشدها بين أمريكا وفرنسا ، فقد اكتشف أحد بيوت الازياء بشارع الشانزلزيه بباريس أخيرا أن بين عارضات الازياء اللواتى يستخدمهن أمريكية تتجسس لحساب بيت كبير للازياء فى الشارع الخامس بنيويورك ، وقد ضبطت الجاسوسة الامريكية الرشيقة متلبسة بالتقاط صورة فوتوغرافية لثوب جديد بعد أن تظاهرت بالانسحاب الى دورة المياه . واتضح أنها تمارس الجاسوسية منذ زمن ، وأنها لم تكتف بالتصوير كوسيلة

للتجسس بل أغرت بالمال أحد رسامى التصميمات ببيت الازياء الفرنسى يرسم لها نسخة طبق الاصل أخرى من التصميم الذى يقع عليه اختيارها لترسله لعميلها الامريكى .

وتنبهت بيوت الازياء الامريكية الى أنها بالرغم من الجهود التى تبذلها للتفوق فى مضمار الموضة فما زالت سيدات أمريكا أسيرات الذوق الباريسى وأدركت ان مصيرها الى الخراب اذا لم تزد الضريبة الجمركية على الازياء الواردة من باريس بعد معرفة أثمانها الحقيقية ، ومن ثم نظمت حملة جاسوسية لاستطلاع الانمان الحقيقية للاثواب الباريسية الواردة ، فبثت فى بيوت الازياء الفرنسية فتيات من عارضات الازياء يوافينها بصور الفواتير التى تدفعها الأمريكيات والاثواب التى يشترينها من فرنسا ، لكى تتقاضى عنها الجمارك الضريبة المستحقة .

وحدث أن وصلت الى ميناء نيويورك أمريكية ثرية تحمل عشرة أزياء من باريس فلما سألها موظف الجمرك عن ثمنها ذكرت رقما أقل من الحقيقة ، وعندئذ فاجأها الموظف بصور من الفواتير التى دفعتها . ووصل النبأ الى مديرة بيت الازياء الذى اشترت منه الثرية الامريكية واستطاعت أن تعثر على الجاسوسة وهى فتاة بلغارية الاصل تدعى « كيزوبنتشا » .

وقد اتسع نطاق الجاسوسية فى الازياء ، فلم يعد مقصورا على فرنسا وأمريكا ، بل تعداهما الى المانيا التى أصبحت بيوت الازياء فيها ذات شهرة ذائعة منذ نهاية الحرب الاخيرة .

ويتساءل أصحاب بيوت الازياء الباريسية : أليس من حقهم أن يسن تشريع يحمى مبتكراتهم كالتشريع الذى يحمى انتاج الكتاب والادباء ؟!

أزياء العروس ووصيفتها تقدمها العارضات والعروس بولا وليامز والى يمينها سعاد ثروت .

نضارة بشرة الوجه ..

لطبيب بنت النيل

ان حالة البشرة والشعر والاظافر تتوقف الى حد كبير على قيام الغدد بوظائفها .. وقد زادت العناية بهذه الغدد حرصا على صحة البشرة ونضارتها . وعلى الرغم من أن هذا النوع من العلاج يحتاج الى دقةمتناهية وفحص عميق ، فقد بدا لنا أنه من الواجب أن نعرفك ببعض الامكانيات التى يستطيع أن يقدمها هذا الفحص والنتائج الطبيةالتى تترتب عليه .

البشرة والغدد :

لا شك أنك لاحظت أن بشرتك يصيبها التغيير فى بعض أيام الشهر .. فقد تصبح أكثر تكديرا وأكثر جفافا ، أو قد تصبح على العكس أكثر دسامة وبهما بعض البقع .

كذلك شعرك قد يصيبه التغير فى بعض أيام الشهر . فقد يكون أكثر خفة أو أكثر انفرادا بحيث يصعب تمشيطه وان مشط فانه سرعان ما يفقد شكل التسريحة .

ويقول الاطباء فى ذلك ان البشرة والشعر والاظافر تقع أكثر من غيرها تحت تأثير المبايض وهرموناتها (والهرمون هو ما تفرزه الغدد) وتأثير الغدد الاخرى وهى : الغدة الدرقية والغدة النخامية والغدد الواقعةفوق الكليتين . وهناك علاقة وثيقة بين صحة البشرة وعمل الغدد .

فان عولجت الغدد علاجا موفقا أمكن تغيير شكل البشرة . وغالبا ما تعود البشرة الى نعومتها بفضل علاج الغدة الدرقية والغدة النخامية ، وخاصة فى حالة عدم قيام هاتين الغدتين بوظيفتهما .. وان بدا على البشرة أنها خشنة بحيث تشبه بشرة الرجال وفى حالة ظهور التجاعيد قبل أوانها ، فانه فى الامكان أن نعيد الى البشرة أنوثتها وشبابها بفضل بعض الهرمونات المبيضية التى تعطى على هيئة حبوب وأبر أو بزراعة الهرمونات وخصوصا فى حالة الاضطرابات التى تصاحب فترة انقطاع الدور الشهرى ومع ذلك ، فانه من الواجب علينا أن نحذر من أثر الهرمونات الذكرية التى فى استطاعتها ، على الرغم من كميتها الضئيلة ، أن تجعل البشرة شبيهة ببشرة الذكور بحيث يظهر عليها الزغب .

وقد لاحظ بعضأخصائيي البشرة أيضا أن البشرات الجافة أو البشرات الدسمة يمكن اعادتها الى حالتها الطبيعية أو الشبيهة بالطبيعية بعلاج الغدد .. كذلك يمكن علاج جميع أمراض الجلد عن طريقعلاج الغدد .

وفى استطاعة الأمراض التى تصيب جلدة الرأسأن تستفيد أحيانا من علاج الغدد . كذلك نمو الشعر يمكن أن يتأثر مباشرة بالهرمونات . وان بعض حالات الصلع المبكر التى لم يستطع معها شيئا العلاج المحلى من لوسيونات وآدهنة يمكن أن تشفى بعلاج الغدد، ذلك أنه غالبا ما يوجد فى مثل هذه الحالات عدم توازن بين الهرمونات الذكريةالتى يفرزها عادة الجهاز الانثوى والهرمونات الانثية ويعرف هذان النوعان من الهرمونات بالفوليكولين واللوتيين .

وحتى الاظافر يمكن علاجها أحيانا بعلاج الغدد . هل أظافرك جافة ؟ هل تنكسر بسرعة ؟ هل تنموعلى نظام موحد ؟ عالجى اذنالغدد .. فانها لا تقوم بوظائفها على نحو مرض .

وأخيرا فان ردود فعل البشرة وجلدة الرأسوخاصة ض الحساسية التى تظهر على هيئة أورتيكريا أو أكزيما يمكن شفاؤها هى الاخرى عن طريق علاج الغدد لاسيما ان صاحبت الدور الشهرى أو ظهرت بين اليوم الثانى عشر والخامس عشر من بدء الدور .

وعلى ذكرهذهالاضطرابات التى تصيب البشرة ، كانت احدى نجوم السينما الشابات تصاب يومين منكل شهر بانتفاخ فى الوجه والعينين . ولما عرضت نفسها على أحد الاخصائيين اتجه الى علاج المبايض . وما لبث أن زال هذا الانتفاخ الذى لازمها عدة سنوات .

العلاج بالهرمون :

بيد أن علاج الغدد لايمكن أن يقوم به الا الاخصائيون المتمكنون ، وبعد أن يجروا فحصا دقيقا للغدد . وغالبا ما يكون هذا الفحص طويلا ومعقدا ..

وان لم يقم الخبير المدقق بهذا العلاج فقد تتعرض الى أضرار قد تبلغ حد الخطورة .. فمهما يكن السبب فان علاج الغدد لا يمكن تنفيذه قبل معرفة حالة المبايض والرحم ورد الفعل الذى قد تحدثه الهرمونات فى هذه الاجهزة . فالواقع أن الهرمونات ، وخاصة الهرمونات المبيضية فى استطاعتها أن تسبب

اضطرابات شهرية أو تعمل على تنمية الفيبرونات ٠

كذلك يجب استعمال الكريمات والادهنة التى يدخل فى تركيبها الهرمونات بحذر شديد ٠ اذ مهما يكن الهرمون ضعيفا فان فى استطاعته أن يترك أسوأ الاثر فى الجسم ٠

وقد اتفق الاطباء على أن العلاج بالهرمون يجب أن يجرى داخل سياج من الامن وعلى أيدى اخصائيين عارفين مضاره قبل منافعه ٠٠ ففى هذه الحالة يمكن أن يأتى بأحسن النتائج ٠

احترسى من البرد

نحن فى « عز » الشتاء الآن ٠٠ وهناك أيام نشعر فيها بالدفء ٠٠ وأخرى نشعر فيها بالبرودة ٠٠

وهذا الموضوع الذى نكتبه لك اليوم ، مكتوب خصيصا للأيام الأخرى ، الايام الباردة ٠٠ الايام التى تدعو الى التفكير فى الوسائل التى تستجلب الدفء ٠٠

ولما كانت السيقان شديدة الحساسية بالبرد فاننا نشير عليك أولا بارتداء الجوارب التى – على الرغم من رقتها – تدفع عنها البرد ، وتساهم فى تغطية عيوبها ٠

ان أول ما نطلبه منك هو أن تكافحى السيلوليت ٠٠ انه مرض ينتاب خلايا الانسجة فيجعل البشرة متموجة غير ناعمة أو ملساء ٠٠ لا تظنى أن نساء ما بعد الاربعين فقط هن المعرضات للاصابة بهذا المرض ٠٠ فهناك شابات فى سن العشرين والخامسة والعشرين يشكون من هذا المرض الخبيث الذى يصيب عادة الفخذين والساقين ٠

والعلاج المفيد لهذا المرض هو التدليك ، ويلجأ الاخصائيون بعد ذلك الى تعريض الاجزاء المصابة لماء الدوش الباردة ، فقد تبين أن الماء له أثر فعال فى القضاء على السيلوليت ٠٠

وعدو ثان – لك ياسيدتى – ذلك هو الاحمرار الذى يظهر على الخدين وعلى الانف أحيانا مما يضطرك الى عمل ماكياج سميك يلهب البشرة

ان هذا المرض يظهر على صورتين : الاولى من العروق الحمراء والثانية هى الاحمرار

أما العروق فهى نوع من الشعيرات الدموية اتخذت حجما غير طبيعى ، والطريقة الوحيدة للقضاء عليها قضاء مبرما هى العلاج بالموجات القصيرة ، فتلمس كل شعيرة من هذه الشعيرات بابرة غاية فى الدقة متصلة بجهاز يولد موجات قصيرة ، وينتج من هذا اللمس دم يسيل لبضع دقائق ٠٠ أما الاثر الناتج من هذه العملية فهو عدة نقط صغيرة حمراء لا تلبث أن تختفى ٠٠ ومن المستطاع عمل الماكياج بعد العلاج مباشرة ٠

ويأتى بعد ذلك دور الاحمرار وهو يأتى عادة بسبب تهيج الجلد الذى ينجم عن عدم انتظام الدورة الدموية ولذا يجب البحث عن السبب الحقيقى المختفى وراء الاحمرار قبل علاجه ٠

وعلى كل حال فهناك كريمات خاصة تقى البشرة مضار الهواء والشمس والبرد ٠٠ كما لا بد من الامتناع تماما عن تناول التوابل فى الاطعمة ٠٠

الكالو وكيف تتخلصين منه ؟

يوجد ثلاثة أنواع من الكالو :

١ – الكالو العادى ، وهو عبارة عن ورم صغير متصلب يمكن أن يظهر فى كل مكان ولا ينتج عنه أى ألم ٠

٢ – الكالو الذى ينمو فى أسفل القدم ٠ انه مؤلم عند الضغط عليه ٠ انه فى مكان متعب للغاية لانه يسبب ألما لصاحبه فى كل خطوة يخطوها ٠

٣ – الكالو المسطح ، انه يشبه الكالو العادى ، ولكنه ليس مغضنا ولا برعميا ٠٠ وزيادة على ذلك ، فانه معد٠ اذ أنه لا ينتقل فقط الى شخص آخر ، بل انه قد يعدى مكانا آخر فى القدم ذاتها ٠ ومن هنا ظهرت ضرورة علاجه بسرعة ٠

انتبهى اذن جيدا الى الكالو الذى ينبت فى قدم ابنك ولا تهمليه على أنه أمر غاية فى البساطة ٠

ان فى مصر اخصائيين يستطيعون ازالة الكالو بدون ألم فى جلسة واحدة لقاء أجر بسيط ٠ كما يمكن ازالته بالاشعة أو الكهرباء ٠ ان هذه العملية لا تحتاج الى مجهود كبير ٠

ان معظم حالات الكالو سببها الاحذية الضيقة أو الواسعة ٠ فان أردت أن تخلصى قدميك من هذا الداء المؤلم عليك أولا باختيار الحذاء الذى يلائم قدمك ٠٠ فان لم تجديه جاهزا عليك بالتوصية عليه ٠ ولكن ارفضى ارتداء الحذاء الضيق رحمة بقدميك وأعصابك التى غالبا ما تتأثر من الآلام التى تعانيها من ظهور الكالو هذا الداء الوبيل الذى ظهر بظهور حضارتنا الحديثة ٠

لا تنسى
فى أول كل شهر
مجلة
بنت النيل
تحفة الصحافة

ما زالت فرنســا تعلن تأييدها لاسرائيل فى موقفها ..

بن جوريون لموليه : أهو كده الأصول يا نموت سوا .. يا نعيش سوا .. !

س ـ توفى أخيرا والد والده زوجى المتوفى منذ ٥ سنوات ووالدتها توفيت منذ ٧ سنوات وترك مالا كثيرا وكنت قد قرأت فى مجلتكم أن الاولاد يرثون من جدهم برغم وفاة والدهم فما هو نصيب أولادى علما بأن لهم ثلاث أعمام وعمة . أرجو تعريفى بذلك لاننا فقراء بينما أعمامهم أغنياء ومع ذلك لايصرفون علينا .. وحسبى أن أطالبهم بنفقة أحسن بأخذوا الاولاد منى

١٠ ف

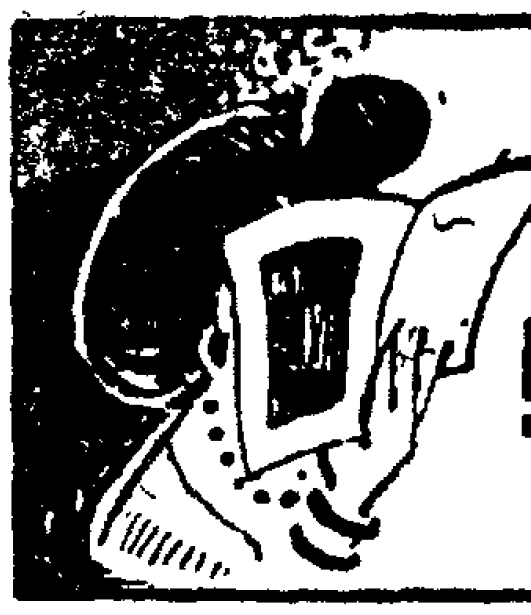
من قارئات بنت النيل

ج ـ يستحق أولاد الابن تركة جدهم رغم وفاة أبيهم ان كان المتوفى هو أبو أبيهم مباشرة يعنى أنه فى حالة وجود والدهم كان سيكون أقرب الناس اليه ولكن فى حالتك المتوفى هو والد والدة زوجك المتوفى يعنى ان زوجك لو كان على قيد الحياة لاخذ فرضا فى نصيب تركة جده رغم وفاة أبيه وعلى ذلك فمادام اخوه زوجك وأخته على قيد الحياة فهم الذين يرثون ماكانت تستحقه امهم فى تركة أبيها لو ظلت على قيد الحياة بشرط ألا يتجاوز الثلث وبالتالى فلا يستحق أولادك أى شىء لانهم محجوبون بأعمامهم وعمتهم .

أما عن النفقة فطالبى أعمامهم بها وهذه المطالبة أو الحكم بالنفقة قضاء لصالحك لايعطيهم الحق فى أخذ أولادك فهم ملزمون شرعا بالانفاق عليهم ولك أنت حق حضانتهم

س ـ ظل يعذبنى لدرجة أنه يضربنى لاتفه الاسباب من شدة غيرته فهو فى الاربعين من عمره وأنا فى السابعة عشرة وازاء هذا الضغط استغنيت عن كل شىء فى سبيل طلاقى منه فأبرأته من كافة حقوقى حتى قبل أن يطلقنى ووقعت على ورقة الطلاق واذا بأبى يغضب منى ويبهرنى على تصرفى وكان يجب على أن أستشيره قبل أن أوقع على أى شىء فهو ولى أمرى وقد أخبرنا أحد أقربائنا أنه يمكن الطعن فى هذا الابراء لاننى قاصر وولى أمرى هو الذى يجب أن يوقع هذا الابراء حتى يكون صحيحا وأنه يمكننى عندما أبلغ سن الرشد أن أطعن فى هذا الابراء أو أن والدى يطعن فيه الآن فهل هذا صحيح ؟

ج ـ لايمكنك الطعن فى هذا الابراء على أساس أنك قاصر لان قصورك لاينفى أن الصداق مقدمه ومؤخره ماهو الا مقابل حق تمتع زوجك بك وبالتالى فأنت وحدك التى يمكنك اجراء مثل هذا الحق وولى أمرك حينما يقوم بهذا العمل يقوم به نيابة عنك



كل شيء عن الاتيكيت

عند مايقابل الشـــخص الذى نصحبينه شخصا آخر

أنت سائرة بصحبة صديقة لك. وهاهي ذى تقابل صديقة لها فتقف لتبادلها التحية وتسألها عن الحــال وعن الاولاد .. انت محيرة بين حلين لاثالث لهما . قفي أيضا وانتظرى أن تقدمك صديقتك لصديقتها ، أو قومي بعمل بضع خطوات وانتظرى بعيدا انتهاء هذه المقابلة القصيره . والافضل بطبيعة الحال الحل الثانى أى أن تظلى بعيدة بعض الشيء .فان كانت صديقتك ترغب فى تقديمــك الى صديقتها، أشارت اليك بالاقتراب والا فعليها أن تختصر الحديث حتى لاتضطرى الى الانتظار مدة طويلة . أما ان كان الامر يستدعى اطـالة الحديث . فانه جديد لصــديقتك ان تعرفك بصديقتها وفى هذه الحالة لايصح لك الاشتراك فى الحديث الا ان شعرت أن هذه المشـــاركه لاتضايقهما . ومهما يكن فى الامر فان حديث الطريق يجب ان يكون مقتضبا .

ماذا نقدم لضيوفنا :

لقد دعوت بعض أصدقائك الموسرين الى تناول طعام العشاء فى منزلك . أنت متوسطة الحـــال ، ودخلك لايسمح لك بتقديم ألوان الطعـــام الغالية .. ولكنك تريدين اكرامهم فذهبت مهرولة الى السوق تشترين هذا الطعام العالى . ولكن بكميـات قليلة . وجاء موعد العشاء . واذا بالطعام لايكفى . وقام المـــدعوون وبطونهم نصف خاوية. لقد اقترفت ذنبا لايغتفر بالنسبة لقواعد الاتيكيت لانك جعلت أصدقاءك يقومون جوعى لقد كان فى استطاعتك أن تعدى لهم طعاما كافيا يتناسب مع ميزانيتك. فالغنى يأكل الالوان العاليـــة فى منزله ، وهو ان قبل دعوتك فهو يقبلها وهو عالم تمام العلم بميزانيتك وهو ينتظر منك أن تقدمي له أكلة متوسطة تجيدين طهيها فيشــكرك عليها ويطلب اليك ألا تنسيه كلما قمت باعدادهــــا . أما أن يترك مائدتك وهو جوعان، فأمر لن ينساه لك ، وقد يضطر أن يعتذر عن تلبية دعواتك بعد هذا المقلب الساخن .

بينك وبين زوجك :

حدث سوء تفاهم بينــك وبين زوجك، لقد اسمعك بعض العبارات الجارحه ، وأردت أن تكيلى له الصاع صاعين . فقلت له عبارات جرحت كبرياءه . فغضب وغضبت . وتحتم قواعـد الاتيكيت التى خرقت أن يبادر أذكاكما وأنبلكما كبرياء بان يعترف بخطئه . وما يحدث فى مثل هذه الاحوال هو ان يعترف الآخر بخطئه وتنتهى المعركه بسلام ووئام ولسنا هنا من الذين يشجعون هذا الخلاف بين الزوجين ، ولـــكن غاية مافى الامر انا نتوقعه لان الزوجين ليسا ملكين منزهين عن الخطأ كل ماتطلبه وتطلبه معنا قواعد الاتيكيت أن يتم هذا الخصام بعيدا عن سمع وبصر الاطفال الذين يتأثرون من هذا الخلاف فيفقدون الثقة بوالديهم .

وهو امر جد خطير على اعصابهـــم واخلاقهم ومستقبلهم . فقبـــل أن تعترمي التشاجر مع زوجك فكرى فى أولادك وفكرى فى مستقبلهم .

متى نبدى ملاحظاتنا ؟

ليس لنا أن نبدى ملاحظاتنا فى أى مكان وفى أى وقت ، وعلى أى حال فانه قبل أن نبدى أى ملاحظة يجب ان نتأكد أن ليس فيها أى احراج . وقد اصطلح الناس عــلى ألا يبدوا ملاحظاتهم بعضهم لبعض الا بينهم وبين ذواتهم . ومهما يكن من أمر هذه الملاحظة فيجب ان تقال فى شيء كثير من الديبلوماسية .أما لهجة العنف فهى مرذولة ولا تأتى الا بأسوأ النتائج ، فاذا أردت أن تلفتى نظر خادمك الى خطأ بدر منه فلا تفعلى ذلك أمام الناس ، الا ان أردت أن تخى باحترامهم ، وقــد يرد عليك فيحرجك، وهذا أمر يجب أن تحسبى حسابه أيضا ، ولسنا فى حاجة الى أن نقول لك بأن تعنيف الاطفال أمام الناس لايجدى نفعا . وان أضراره كثيرة لانه يخلق فيهم عقدا نفسية تظل معهم الى الممات .

وعلى العموم فان فقد الاعصاب والثورة مخالفان لقواعد الاتيكيت مهما كان الدافع لهما .

كيف تعالجين السمنة دون الإضرار بصحتك

هل وزنت نفسك أخيراً ؟ هل لاحظت أن وزنك قد زاد عن حده الطبيعي ؟ ان السير على نظام غذائي خاص لا يكفي .. يجب عليك أيضا أن تتسلحي بقوة الارادة . هذا ما يقوله الطبيب العالمي جيلورد هاوزر لكل من يشكو له البدانة .

تعالي عيشي معي . لا لسيري على نظام غذائي ، بل لتأكلي جيداً . لن تهتمي بالكميات الحرارية اللازمة لجسمك . لسوف تكفي عن ملاحظة نفسك ووزن نفسك .. ولسوف تأكلين كل ما تشتهين . لن تلفظي بعد اليوم كلمة نظام غذائي أو رجيم .

انني اليوم أدعوك الى نسيان البيانات والقواعد الاساسية . انى أدعوك للاكل معى حتى تشبعي . انى لم أغير مبادىء . فكل ما فعلت هو مطابقة هذه المبادىء على حياة كل يوم .

ان عدد البدينات في مصر لا يقل عن ربع عدد النساء . وان تركنا جانبا البدينات اللواتي تعود بدانتهن الى عوامل فزيولوجية أوانفعالية خاصة واللواتي يجب أن يلجأن الى الطبيب الباطني أو النفساني ان أردن أن يفقدن شيئا من وزنهن . ان دعوتي موجهة الى السيدات اللواتي تعود بدانتهن الى المبالغة في الاكل . ان هؤلاء السيدات لا يشكون من نقص في الصحة أو الغدد أو في الحالة النفسية . انهن يعرفن أن زيادة وزنهن انما تعود الى الاكل أكثر من اللازم . وقد ردد لهن ذلك طبيبهن . انهن لا يستطعن أن يضعن حدا لشهيتهن للمواد النشوية والسكر والمواد الدهنية . أو بمعنى آخر ، فان كلا من هؤلاء البدينات تزدرد طعاما أكثر مما هي في حاجة اليه

أنني أتوجه لهذا النوع من البدينات في هذه الكلمة وأبادر بتطمينهن بأنى أنا أيضا أحب الاكل الطيب . فلقد عشت في أسرة كانت تتفنن في اعداد الطعام وتقديمه . وأمي بالذات كانت تفخر أنها تستطيع أن تتفوق على الطهاة المحترفين في طهي بعض ألوان الطعام .. ولكن ، والحق يقال ، فانني مع ذلك لم أصب بالبدانة ، ولم أضطر في يوم من الايام الى السير على نظام غذائي خاص .. ان الطبيعة كانت في صفي .. واني أحمد الله على ذلك .

كل أطعمة حية :

كان من عادتي أن آكل أو أحاول أكل أكبر كمية ممكنة من الطعام الذى يحوز اعجابى . ولولا تدخل الحظ والظروف لأصبحت أزن اليوم مائة وخمسين كيلو جراما بدلا من مائة ، اذ أن طولى يبلغ مائة وتسعين سنتيمترا . ولكن الله سلم.

ان الذى حدث أننى أصبت بمرض خطير وأنا في سن المراهقة . وكان لهذا المرض كل الفضل على .. فقد أتاح لى أن أكتشف ما هو الطعام الجيد المفيد .

لقد نصحني فلاح عجوز بأن أتناول أطعمة صحية وطبيعية . قال لى ان التغذية هي الحياة . لذا فاني انصحك بأن تتناول غذاء حيا .

والى هذا العجوز يعود فضل معرفتي لهذه الاطعمة اللذيذة ، الحية ، الطازجة ، التى استوت في الشمس والمليئة بالرحيق . انها أطعمة أو أغذية حية ونشطة وصحية . واني بتناولى الطعام تحت اشرافه ، استطعت أن أتخلص من المرض وأن أستعيد صحتي التى فقدتها

انى أحب الطعام ، أحبه تماما مثلما يحبه البدين .. ولكن لم يحدث لى قط أن اضطررت الى مراقبة وزنى ، ذلك أنه بعد تجارب دامت سنة ، اكتشفت فن الأكل بسرور ، دون أن يزداد وزنى أو أن تعتل صحتي أو يتأثر شبابى .

أعرف المضايقات التى مررت بها . لقد حاول عدد كبير منكن أن يسير على نظام غذائي ، مرة واثنتين وثلاث

كانت تشكو من بدانتها وتخجل من الظهور في المجتمعات

مرات . ولربما باءت المحاولات التى قمتن بها بالفشل .. ولربما نجحت واحدة من هذه المحاولات . ولكن الى حد محدود . ثم استعدت الكيلوات التى فقدتها الواحد بعد الآخر . بل زاد وزنك عما كان عليه ، عندما بدأت النظام الغذائى . ان بعض القارئات قد عزمن على الابتداء « غدا » بنظام غذائى جديد . ولكن أين هو هذا الغد ؟ انه لا يأتى أبدا .. أما البعض الآخر فقد قرر بينه وبين نفسه أن النظام الغذائى عادة مرذولة وانه موضة ولى عهدها وأسلوب فى الحياة ليس طبيعيا ، ولا يجدر السير عليه .

زودى حيويتك :

اننا سنعمل من الآن فصاعدا على زيادة حيويتك لا على انقاص وزنك . لقد كان اخصائيو التخسيس ينصحون من يلجأ اليهم بتناول أطعمة فقيرة فى قيمتها الحرارية . وكان أن قلت حيوية معظم الذين ساروا على هذه النصيحة . وليس من العجيب والحالة هذه أن يكون فقد عدد من الكليوات مؤقتا ويضطر هؤلاء التعساء الى أكل أطعمة كان عليهم ألا يأكلوها .

أما فيما يخصنى ، فانى سأهتم بالطعام نفسه لا بالكمية التى تأكلينها .. ولسوف تستغربين عندما ترين أن الجسم الذى يتغذى بغذاء نافع يفقد ببطء الشحم الزائد . وبقدر ما تنمين حيويتك بقدر ما يزداد نشاطك . ولسوف تلاحظين أيضا أن الجسم الذى يتغذى بأطعمة صحية لا بد أن يكتسب نشاطا وحيوية .. لسوف تزداد حرارة جسمك ولسوف تتورد وجنتاك .. وصدقينى أنك ستفقدين بمضى الوقت الكيلوات الزائدة ، وقد يكون بأسرع مما كنت تعتقدين .

اننا من الآن فصاعدا سنأكل ونعيش . ولنبدأ الآن فى تنظيم معيشتنا . ولسوف أشرح لك هنا كل شىء .. ولكن أرى أنك تشكين فى كلامى ، لأنك ذات شهية طيبة . ولكن من قال لك أننى سوف أمنعك من الطعام ؟..

يجب عليك أولا أن تعرفى وزنك المثالى . تجاهلى بعد ذلك أنك بدينة . وان مررت أمام مرآة فلا تنزعجى من بدانتك .

الطعام يجوع :

أن الجسم كله يتأثر بالبدانة .. فالعظام تتحمل ثقلا اضافيا والعضلات تتعطن بكمية الشحم التى تحيط بها ، وتضطرب الدورة الدموية . والجهاز التنفسى يبطىء فى عمله . أما الغدد فان تكاسلها فى مثل هذه الاحوال أمر معروف .. وقد اكتشف الاطباء أخيرا أن البدانة مشكلة سيكولوجية تطبق عليها قوانين العلاج النفسانى .

ويمكن تعليل الشراهة بعوائد الفرد الانفعالية .. وأنت تعلمين أيضا أن جسمك مزود ببعض أجهزة المراقبة الاوتوماتيكية شبيهة بالترموستات الذى يسير أو يوقف سخان ماء الحمام المدفأة . ان حرارة جسمك تضبط أوتوماتيكيا ، كذلك كمية الماء المخزونة فى جسمك تضبط أوتوماتيكيا .

هل سمعت بالابيستات ؟ انه الجهاز الذى يضبط رغبتك فى الاكل . ويقول بعض علماء جسم الانسان ان مكان هذا الجهاز فى المخ

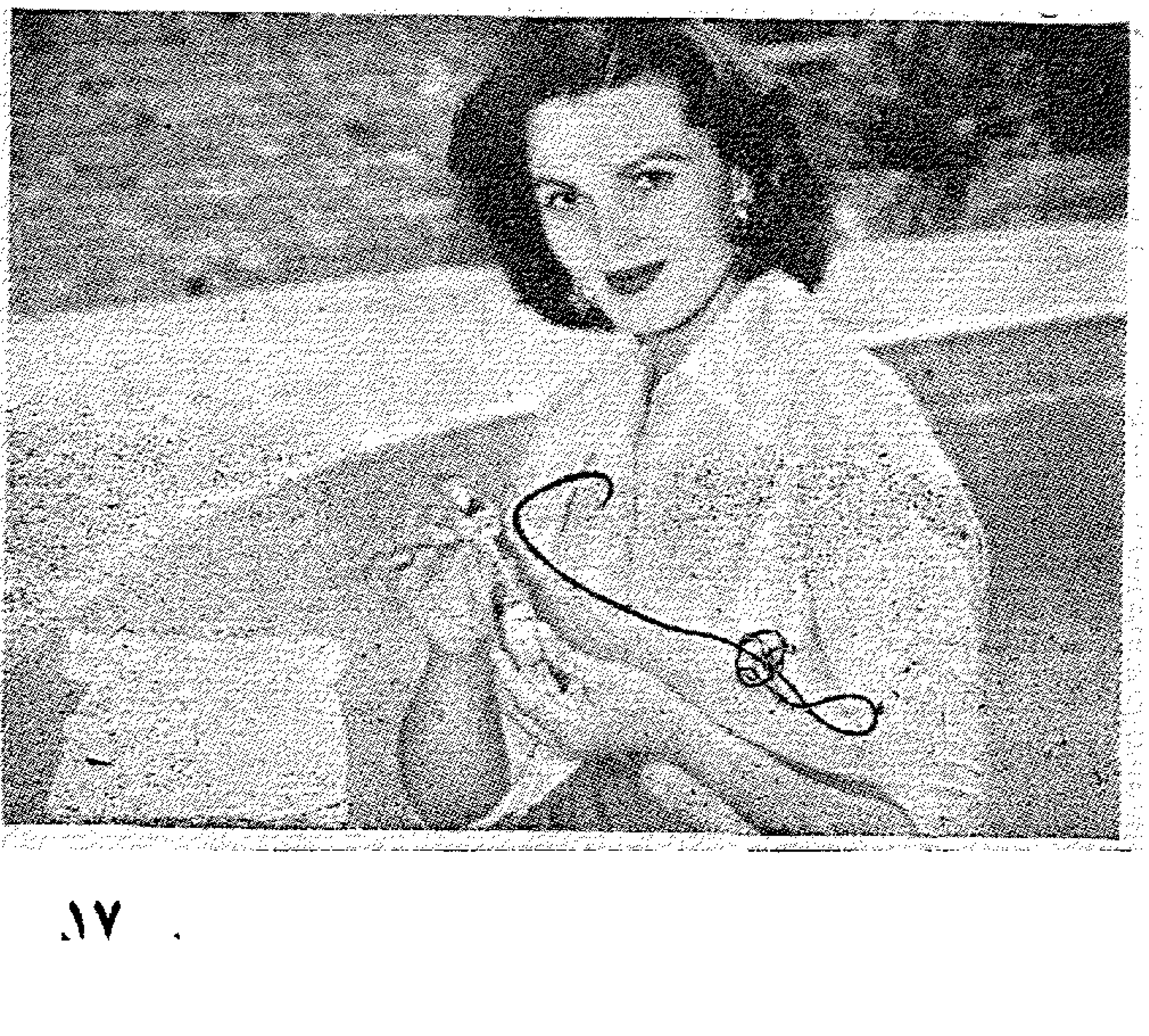
وأنت يا سيدتى . انك بدينة ، بعكس زوجك . ان وزنك يزيد خمسة عشر كيلو عن حالته الطبيعية .. أما زوجك فانه لا يزال يحتفظ بوزنه عندما كان فى سن الخامسة والعشرين . ومع ذلك فانكما تأكلان من الطعام نفسه وتمارسان نفس التمرينات الرياضية . فمن أين جاءت اذن هذه الزيادة ؟

حسب نظرية الابيستات فان جهاز الضبط عند زوجك يؤدى وظيفته بالتمام والكمال .. أما جهازك أنت فانه فى حاجة الى من يصلحه .. ويؤكد بعض الاخصائيين أن الابيستات غير المضبوط يحتاج اصلاحه الى ستة أسابيع من النظام الغذائى الدقيق ، وعلى شرط ألا تحاولى الغش .

اضبطى جهاز فتح شهيتك :

يجب أن نعرف أولا الفرق بين الجوع والشهية .. ان جسمك الذى يقول لك انك فى حاجة الى أن تأكلى .. ولكن عقلك هو الذى يقول لك انك ترغبين فى أكل قطعة من الشيكولاتة أو الفاكهة . ان الاخصائيين يطالبون اليك أن تربى جوعك أولا لتتدرب بعد ذلك شهيتك .

ان أضمن وأسهل وأسرع طريقة للتخسيس دون الخضوع لنظام غذائى دقيق هى الطريقة التى أعرضها عليك : **يجب أن تضبطى شعور الجوع عندك . وبمعنى آخر يجب عليك أن تدربى نفسك على اشتهاء أنواع من الغذاء الحقيقى ، مثل اللحم والسمك والخضروات الطازجة والخبز الكامل والفواكه الطازجة . ان ضابط جوعك قد أفسدته اللحوم الدسمة والخضروات المطهية أكثر مما يجب والخبز الخالى من الحيوية والكوكتيلات والحلوى . عليك اذن أن تعملى على اصلاح هذا الضابط . علميه ألا يشتهى**



الا الاطعمة التى تناسبك . ولسوف تصلين الى أحسن النتائج .

قولى لى !

قولى لا للحوم الدسمة والصلصات . قولى نعم للحوم الحمراء والمشوية وللكبد والاسماك والجبن والبيض (فيم عدا البيض المقلى) . قولى لا للخضروات التى فقدت حيويتها بالطهى الطويل . قولى نعم للخضروات المسلوقة والسلطات وعصير الخضروات . قولى لا للدقيق الابيض الذى نزع منه معظم خواصه . قولى نعم للحبوب جميعا . وقولى نعم على الخصوص للخضروات الطازجة ولا للحلوى والسكر

انى مضطر الى الكلام عن السكر لأنه يبدو لى أن الناس جميعا وقعوا تحت تأثير سحره . انه يوجد من أدمن على أكل السكر . وهذا دليل على أن ضابط الجوع فى حاجة الى اصلاح

وعليك أن تعلمى أن أكلك لهذه المحرمات يكلفك كثيرا . انه سوف يحول بينك وبين التمتع بنشاطك الجسمانى كاملا وبصحتك كاملة وبهدوء النفس ولذة الاناقة ، والاشتراك فى الألعاب الرياضية والرحلات والرقص .. انك ستفقدين بلا شك اعجاب الآخرين بك .

والآن هل أنت مستعدة للتضحية بكل ذلك ؟ انك تجيبينني بلا ، حاولى اذن أن تصلحى ضابط جوعك .. ابدئى أولا بتناول كميات صغيرة من الاطعمة العادية . ثم وجهى اختيارك نحو هذه الاغذية العجائبية مثل اللبن بدون قشدة وخميرة البيرة والمواد المشتقة من السوريا .

وفى استطاعتك أن تعتمدى فى هذا المشروع على حليفين قويين : أولهما كوب اللبن المنزوعة قشدته أو كوب الخضروات الذى سوف تشربينه حوالى منتصف الصباح ومنتصف بعد الظهر .. وتأتى بعد ذلك الاغذية الطازجة التى تبدئين بها كل وجبة . تناولى فاكهة قبل الافطار . وسلطة على الغداء والعشاء . انها تشتمل على كمية كبيرة جدا من الفيتامينات وفضلا عن ذلك فانها تقلل من الشعور الخيالى بالجوع . وعندما تنتهين من تناول باقى وجبتك ، فلن تجدى مكانا للحلوى .

اختمى وجبتك بتفاحة أو كمثراية . ولكن ابتعدى عن الحلوى .

ولا تنسى وأنت تحاولين اصلاح ضابط جوعك أنك تأكلين أيضا بعينيك . لابد لك اذن أن تعدى طعاما لذيذا وجميل المظهر .

ولكن هل تريدين حقا أن تخسى ؟ لابد لك أن تبذلى مجهودا كبيرا فى أول الامر .. يجب أن تكونى ذات ارادة حديدية ... ارادة لا تقف عند حد .. ارادة ثابتة لا تتزعزع . ان الامر يبدو لك صعبا فى أوله . ولكن دعينى أؤكد لك أنه ليس بالصعوبة التى تعتقدينها أو التى تتصورينها . جربى وسترين .

البدانة عادة مكروهة :

ان سلمنا بأن بدانتك انما تعود جزئيا على الاقل لعوامل نفسانية ، فانه يبدو على الارجح أن دأبك على الأكل الكثير ما هو الا عادة مكروهة

لا بد لك اذن من اصلاح ضابط عوائدك . ولا شك انك فى حاجة الى مزيد من العادات . فان العادات تسمح للطبيعة بأن تقتصد فى الوقت . وربما مضايقاتك سببها أن ليس لديك الاعادة واحدة وهى أن تلتهمى كميات وافرة من الطعام .

احتفظى بهذه العادة ان اردت . ولكن اعلمى أن الاكل ليس معناه أن نحشو أجسامنا حشوا ..

لقد أصلحت الآن ضابط جوعك . عليك اذن أن تقررى بأنك لن ترغبى الا فى الكميات التى يحتاج اليها جسمك وبأنك لن تزدردى الا أغذية طازجة ، ضروريه ومغذية . ابدئى بالتهام طعامك بعينيك ثم أزدرديه ببطء . لا تسرعى . لن يخطف احد الصحن من أمامك أمضغى جيدا . استخدمى أسنانك . لا تخشى عليها سوءا ..

زنى نفسك بعد ثلاثة شهور .. ثم بعد ستة

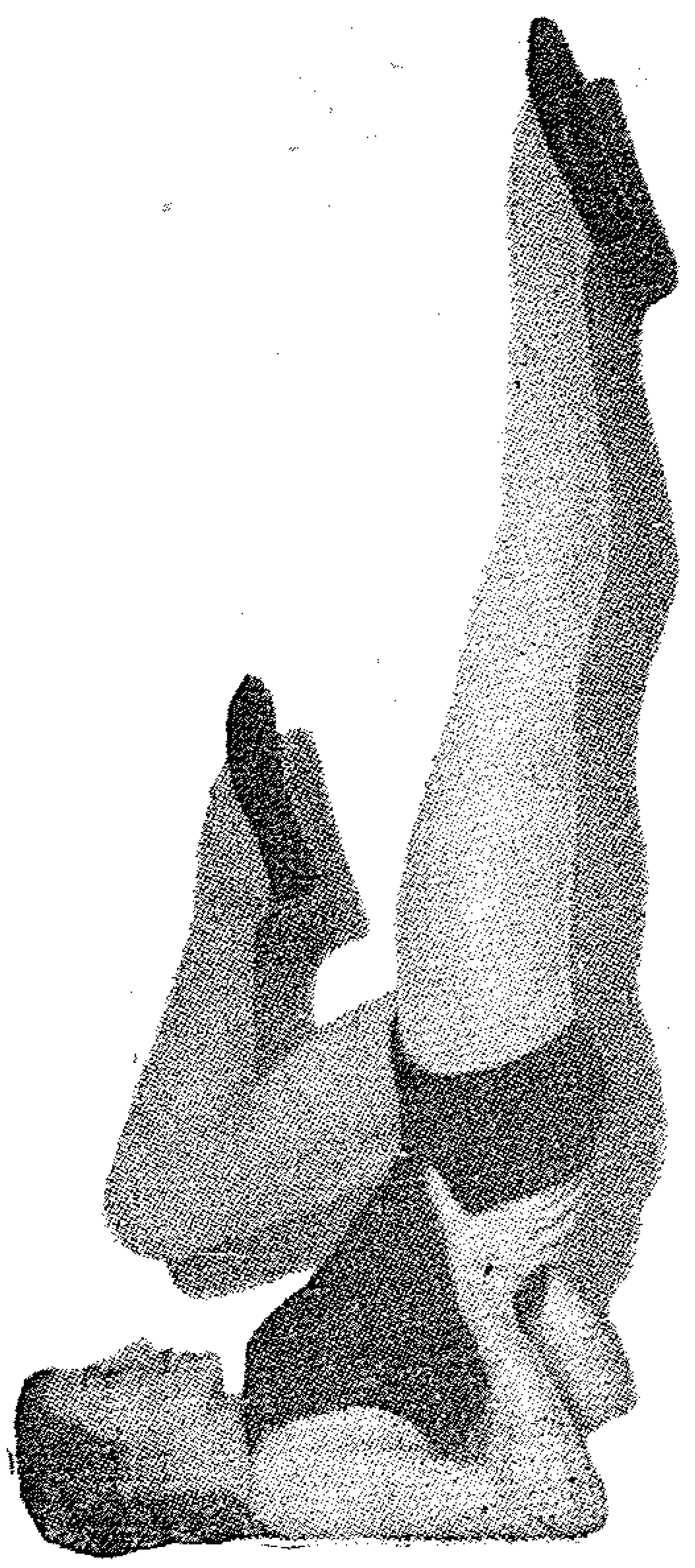
ان وزنك قد نقص ... ونشاطك قد زاد ... ان صحتك على خير ما يرام .. انظرى الى المرآة ... ان وجهك تشع منه السعادة ... لا السعادة التى كنت تشعرين بها حينما كنت تلتهمين أطباق الطعام الواحد بعد الآخر .. انها سعادة من نوع آخر .. سعادة الاعجاب بالنفس ، واعجاب الغير بك

شكرا اذن والى اللقاء ..

ترقبوا
فى
مجلة
بنت النيل
مسابقات
« ايديال بنت النيل »
جوائز قيمة لقارئات
بنت النيل منها مطابخ
« ايديال »
ذات الخطوط الانسيابية

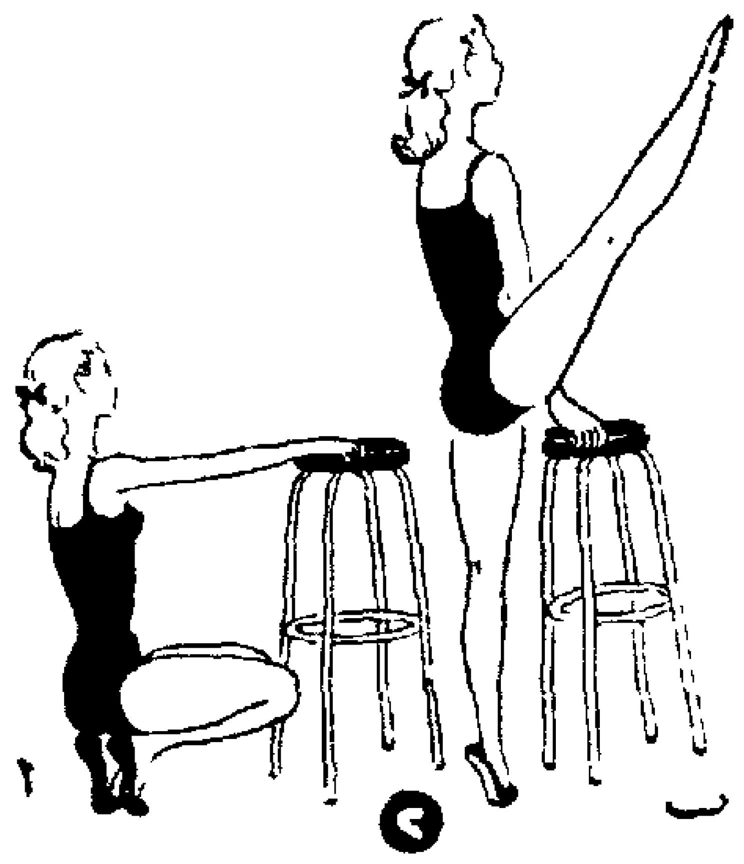
هذه التمرينات لتقوية الساقين والكليتين

بعد يوم ملىء بالعمل أو بعد مشية طويلة أو وقفة دون حركة ، لا بد أن تشعرى بالتعب ان لم يكن بالانهاك . وكثيرا ما ينتج عن ذلك انتفاخ فى عضلات الساقين وتصلب فى منطقة الكليتين .. ويجدر فى هذه الحالة تسهيل دورة الدم بممارسة بعض التمرينات التى من شأنها تنظيم الحركة الدموية فى الجسم وخاصة فى الشعيرات الدموية الدقيقة .. وان كان الشعور بالتعب هذا يتجدد باستمرار ، فلا بد من استشارة الطبيب ، واحلال النعل المصنوع من الجلد محل النعل المصنوع من الكريب .. ذلك أن الحرارة المنبعثة من الكريب تساعد على سرعة ظهور التعب وانتشاره فى الجسم .



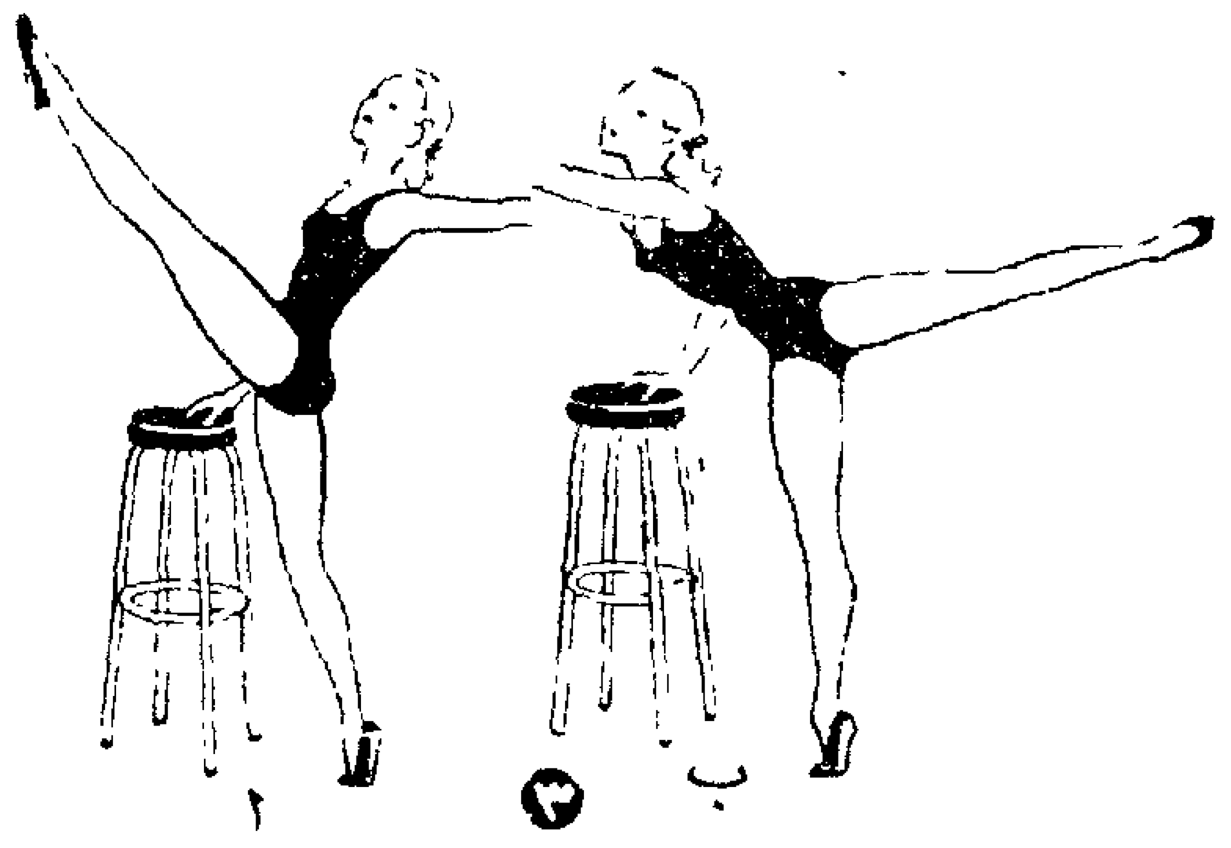
التمرين الاول :

استلقى على ظهرك وارفعى جسمك وساقيك الى اعلى . اسندى كليتيك بيديك وذراعيك كما هو مبين فى الصوره . قلدى بساقيك حركة التبديل على الدراجة من ثمانى دقائق الى عشر دقائق .



التمرين الثانى :

اثنى ساقيك واجلسى على كعبيك .. امدى ذراعيك واسنديهما الى كرسى عال أو على ظهر كرسى .. (ا) اصعدى عموديا مع قذف الساق اليمنى فى نهاية المطاف الى الجانب الايمن وأعلى ما يمكن . (ب) عودى الى وضعك الاول . واقذفى الساق اليسرى (من ١٠ الى ٢٠ مرة) .



التمرين الثالث :

قفى معتدلة . اسندى يدك اليمنى على الكرسى العالى نفسه أو على أى شىء آخر .. اقذفى الى أعلى والى الامام الساق اليسرى . ثم الى الخلف (من ٢٠ الى ٣٠ مره كل ساق) .

التمرين الرابع :

اختمى هذه التمرينات المفيدة بقفز خفيف وسريع على قدم واحدة مع رفع الساق الاخرى بعد ثنيها اعلى ما يمكن .. قومى بهذا التمرين الاخير من ١٥ الى ٢٠ مرة .

هذه البلوزة إصنعيها بيديك

هذه البلوزة الصغيرة الفاتحة بدون أكمام، ويمكن صنعها من قماش ذى اقلام أو من قماش منشجر . الصدر محلى بجيوب ذات قلابة تقفل بزرار . الياقة عريضة ، أما القلابات فرفيعة . أما الجونيلة فمركبة على حزام من قماش ، وهى بلبسيه من اولها الى آخرها ويختار لها قماش من الصوف الازرق الغامق . فهو لون سهل يتفق وعدد كبير من الالوان .

الموديل رقم ١ : بلوزة من القماش القطنى المحلى بالازهار . الياقة والقلابة وقلابات الجيوب من اللون الابيض .

الموديل رقم ٢ : بلوزة من البوبلين ذى الخطوط . وان الحليات البيضاء للموديل السابق هى هنا من قماش البلوزة نفسه .

ولعمل هذه البلوزة فأنت فى حاجة الى قماش طوله متر وربع وعرضه ١٠ سم ويتكون باترون البلوزة من ٦ قطع .

١ - الامام - يوضع نسيج تجاه القماش فى منتصف الامام ، كما هو مبين على الباترون .

٢ - الظهر - يوضع منتصف الظهر على ثنية القماش ، كما هو مبين بالرسم .

٣ - قلابات الجيوب : توضع مرتين على القماش ، اتجاه نسيج القماش كما هو مبين .

٤ - قاع الجيب - يوضع مرتين على القماش ، عكس اتجاه القماش كما هو مبين .

٥ - الياقة - يوضع منتصف الظهر عكس اتجاه نسيج القماش ، كما هو مبين على الباترون .

٦ - البارمانتور - يوضع اتجاه نسيج القماش كما هو مبين .

التفصيل

انظرى الى الرسم المبين أمامك . ضعى قطع الباترون كلها على القماش بعد طيه فى اتجاه العرض والوجه على الوجه . احترمى الاتجاه المبين لكل قطعة . وعند القص اعملى حساب الخياطات والاورليه والدخلات غير المحسوبة فى مقاييس الباترون .

اعداد الشغل

عندما تكون جميع قطع الباترون لا تزال مشبوكة بالدبابيس على القماش خيطى حولها مع أخذ السمكين معا ، على أن يكون الخيط مخالفا للون القماش لا تشدى عليه لتتركى بوكلة بين عمل غرزتين . علمى بالطريقة نفسها منتصف الامام ومنتصف الظهر والبانسات وموضع الجيوب وعلامات التلاقى . وعند الفراغ من هذه العملية ابعدى السمكين عن بعضهما عن بعض وقصى بوكلات الخيط من المنتصف . ان القطع تكون بهذه الطريقة قد عملت هندسيا .

التركيب

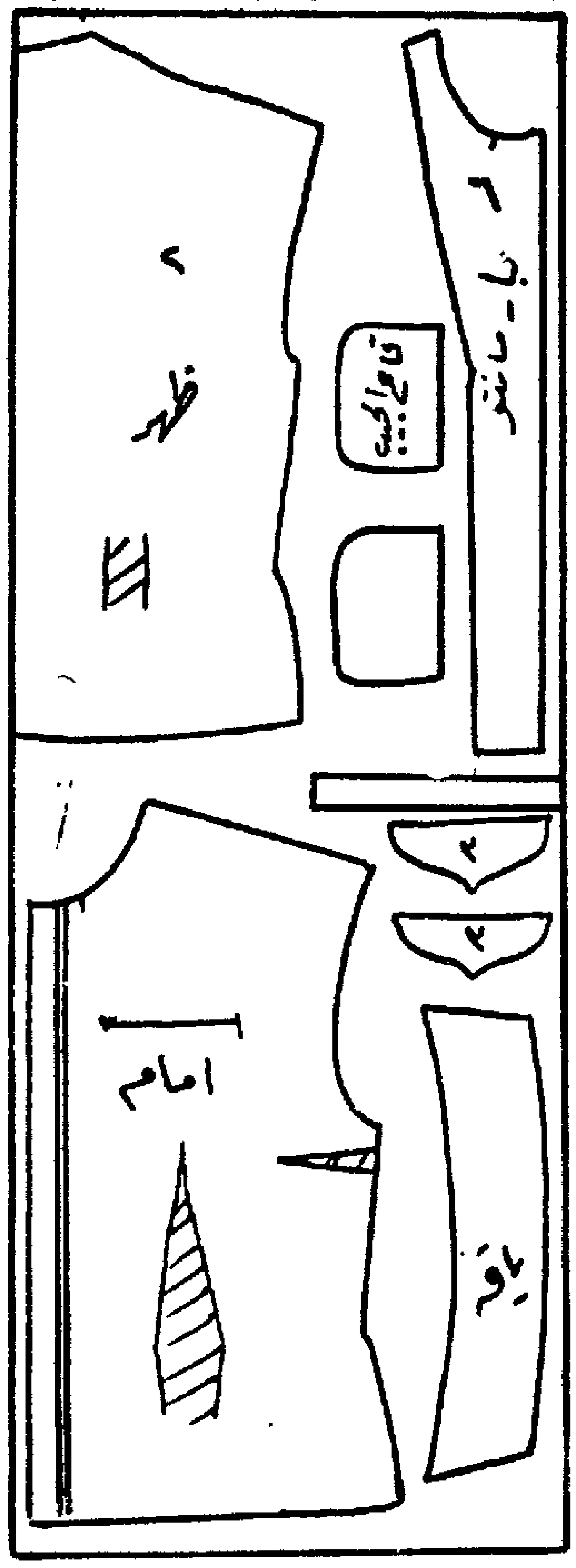
زيادة فى السهولة . ابدئى أولا بعمل الجيوب . حضرى القلابات وذلك بتركيب القطعتين رقم ٣ الوجه على الوجه واثنين اثنين ، ولكن مع ترك أعلى القلابة مفتوحا . اقلبى على الوجه واعملى عروة عند رأس القلابة . ضعى قاع جيب الطرف على الطرف على أسفل خط الفتحة (لا تقصيها بعد) والوجه على الوجه للبلوزة المسرجة . ضعى بعد ذلك قلابة الجيب الطرف على الطرف على أعلى خط الفتحة ، على أن تتجه

كوبون باترون بنت النيل

قدمى هذا الكوبون الى دار بنت النيل

٤٨ شارع قصر النيل بالقاهرة فى المدة من يوم ٥ الى ١٠ من هذا الشهر .. تحصلى على هذا الباترون.

ملحوظة : اذا أردت أن نرسله لك بالبريد المسجل .. ردى الينا هذا الكوبون مصحوبا بطوابع بريد قيمتها خمسة قروش مع ذكر الاسم والعنوان بخط واضح .



القلابة نحو أعلى البلوزة · ضعى أيضا الطرف على الطرف وعلى القلابه القاع الثانى للجيب وسرجى · خيطى الشكل من أوله الى آخره من جهتى الفتحة · قصى على خط الفتحة وعلمى عند الزوايا مع انقاص سم واحد من كل جهة · ادخلى قاعى الجيب فى الفتحة لكى يأتى الواحد على الآخر · مع سلت القلابة نحو الاسفل ومع ليزريه على الوجه فى قاع الجيب الاسفل انهى قاع الجيب بغرزة مناسبة ·

وعند الفراغ من الجيبين اعملى البانسات للقطعتين الاماميتين وثنيات البانسات فى الظهر · وللقطعتين الاماميتين ضعى البارمانتور الطرف على الطرف والوجه على الوجه للقطعتين الاماميتين سرجى ثم خيطى البارمانتور ابتداء من علامة التلاقى عند فتحة الرقبة الى أسفل علمى فتحة الرقبة عند بداية الخياطة · افرغى من الجانب الاخر من البارمانتور بدخلة صغيرة مخاطة · وان أريد عمل البارمانتور من القماش القطنى الابيض ، يعمل بالطريقة نفسها ولكن ببارمانتور بيضاء · ركبى البلوزة بخياطات الجانبين والكتفين ·

الياقة

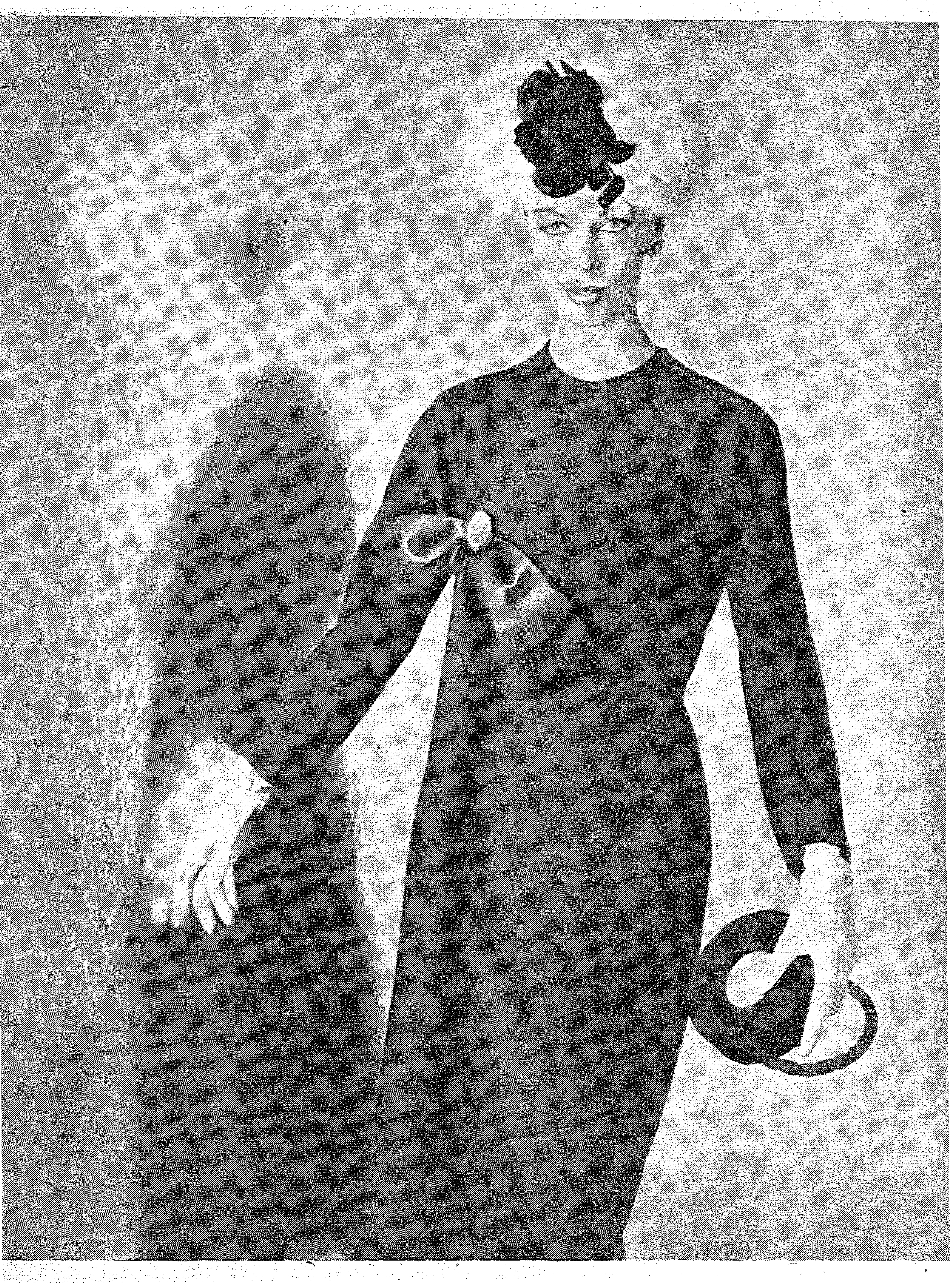
ركبى القطعتين رقم ٥ الوجه على الوجه مع الخياطة حولها ، فيما عدا الجزء الذى سينبت فى فتحة الرقبة · (وان أريد الياقة بيضاء فانها تصنع بالقماش القطنى الابيض فى أعلى ومن قماش البلوزة نفسه من تحت) · اقلبى على الوجه واكوى · ضعى بعد ذلك الجزء الاعلى من الياقة الطرف على الطرف على ظهر فتحه الرقبة ، خيطى ثم اسلتى ما تحت الياقة على وجه البلوزة بغرز صغيرة جانبيه · ان طرفى الياقة يجب أن يأتيا ويوضعا تماما على علامة القلابة ·

فتحات الكم

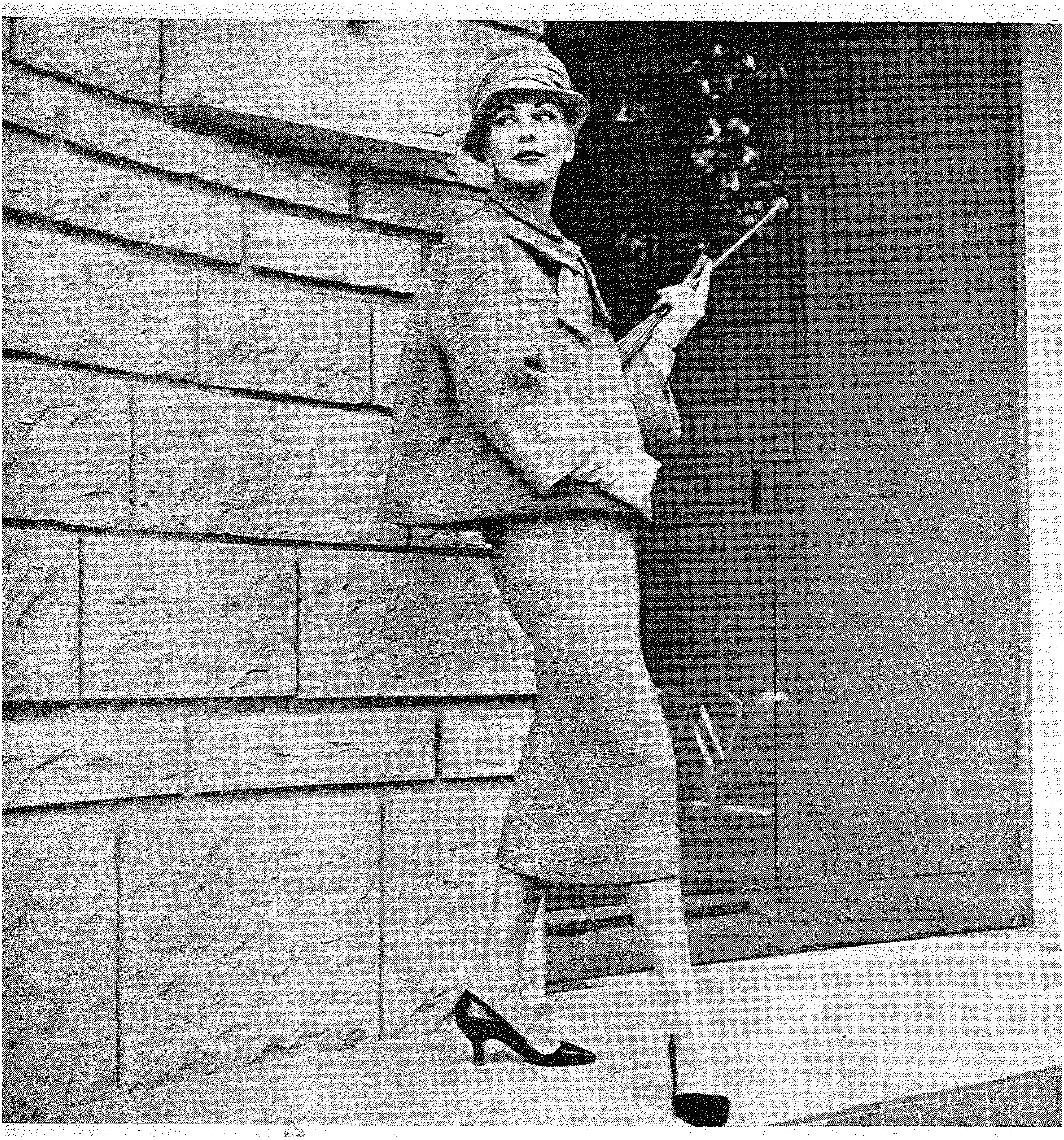
خيطى وربا عرضه ٣ سم الطرف على الطرف ، والوجه لفتحات الكم · افتحى الخياطة بالمكواة واسلتى هذا الورب على ظهره مع عمل دخلة مخاطة بغرز صغيرة جانبية ·

النهايه

اعملى عراوى للقطعة الامامية اليمنى وركبى أزرارا فى مقابلها · خيطى أيضا أزرارا لشكل جيب · انهى أسفل البلوزة بدخلة مخاطة واعملى سور فيليه للخياطات ·



من مبتكرات الجاكتات فى هذا العام الجاكتات القصيرة .
وعلى هذه الصفحة جاكت من الصوف البنفسجى مستقيمة من الأمام متسعة قليلا من الخلف وتلبس فوق فستان من نفس اللون وتلبس معها قبعة من نفس اللون أيضا .



أما هذه الجاكته فهى من الصوف البنى ذات قصة مبتكرة والظهر واسع ويتصل بالجزء الأمامى فى أعلى الصدر .
أما الفستان فمن قماش الجرسيه من نفس اللون .
ويلبس مع هذا الطقم قبعة من ننس اللون أو أفتح قليلا .

تايירات حديثة

من موضات هذا العام تاييرات قصيرة متسعة الجونلة ٠

وعلى هاتين الصفحتين تاييران يتمثـل فيهما هذا الاتجاه ٠

الأول من الصوف الاخضر تنتهى جاكته أسفل الوسط مباشرة بحزام عريض وتقفل من الأمام بأربعة زراير ٠

أما الجونلة فذات كسر عريضة والتايير
الثانى من الصـــوف الشاتلاند الأصفر
والجاكت ضيقة يحليها من الخلف حزام ينبت
بزرارين كبيرين ويتكرر هذا الحـزام فى
أسفل الجونله وهى واسعة ذات كشكشه
على الطريقة الهولاندية

تايرات من التويد

على هاتين الصفحتين تاييران أنيقان من التويد السميك أحدهما ذا جاكت مكسم من الوسط وطويل الى مابعدالخصر وتقفل بشريطين من الأمام وتحليها أربعة جيوب داخلية على هيئة قصات ٠

أما الآخر فجاكتته مستقيمة ووضعت جيـــوبه فوق الوسط بطريقة مبتكرة

مجموعة أخرى من التايرات

وعلى هاتين الصفحتين مجموعه أخرى من التايرات بجاكتات ضيقة وقصيرة والجونلات كذلك ضيقة ·

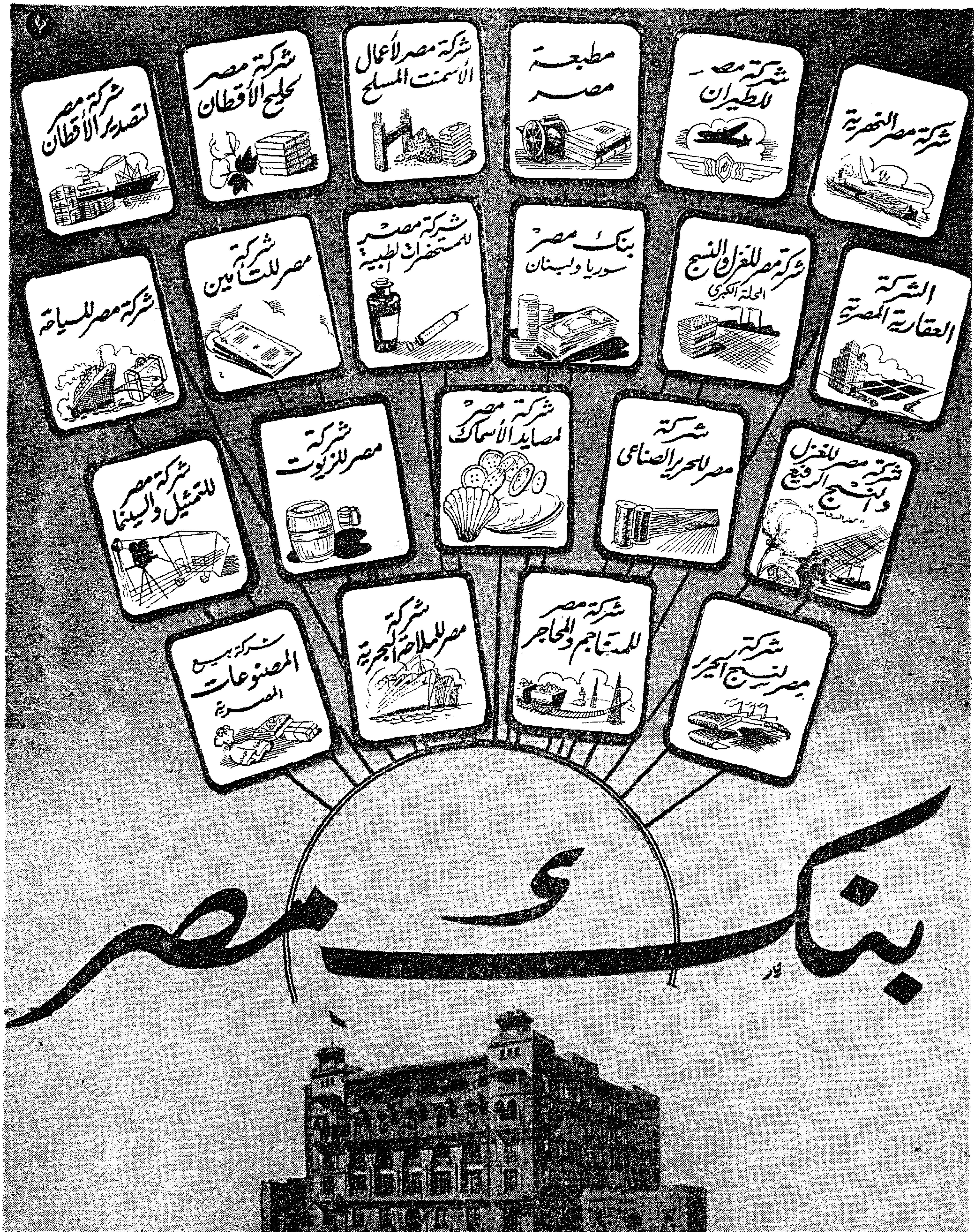
وقد حليت جميعا بالفراء فى شكل كول أو ايشارب أو حول الأكمام ·

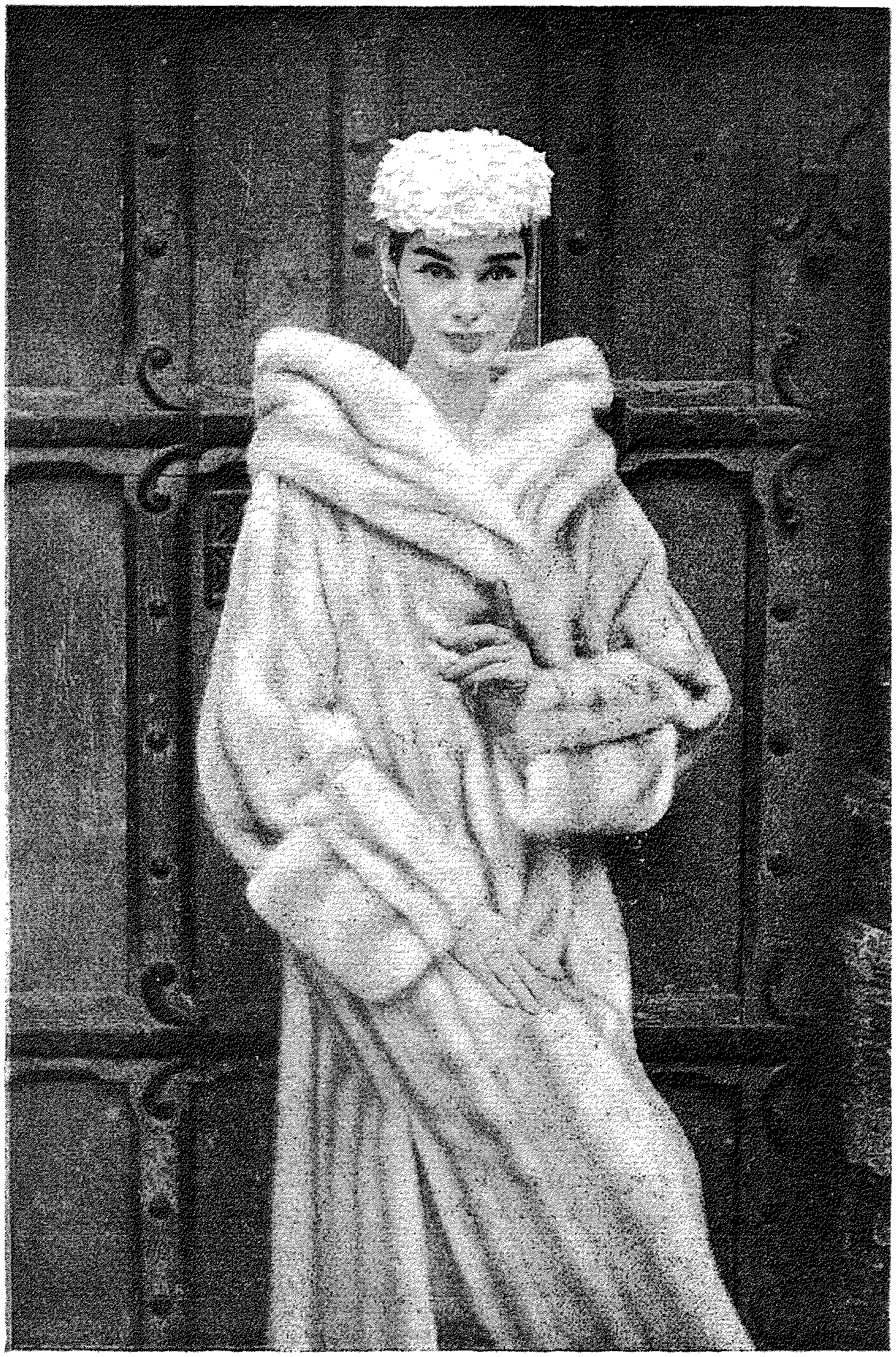
لون آخر من التايبرات

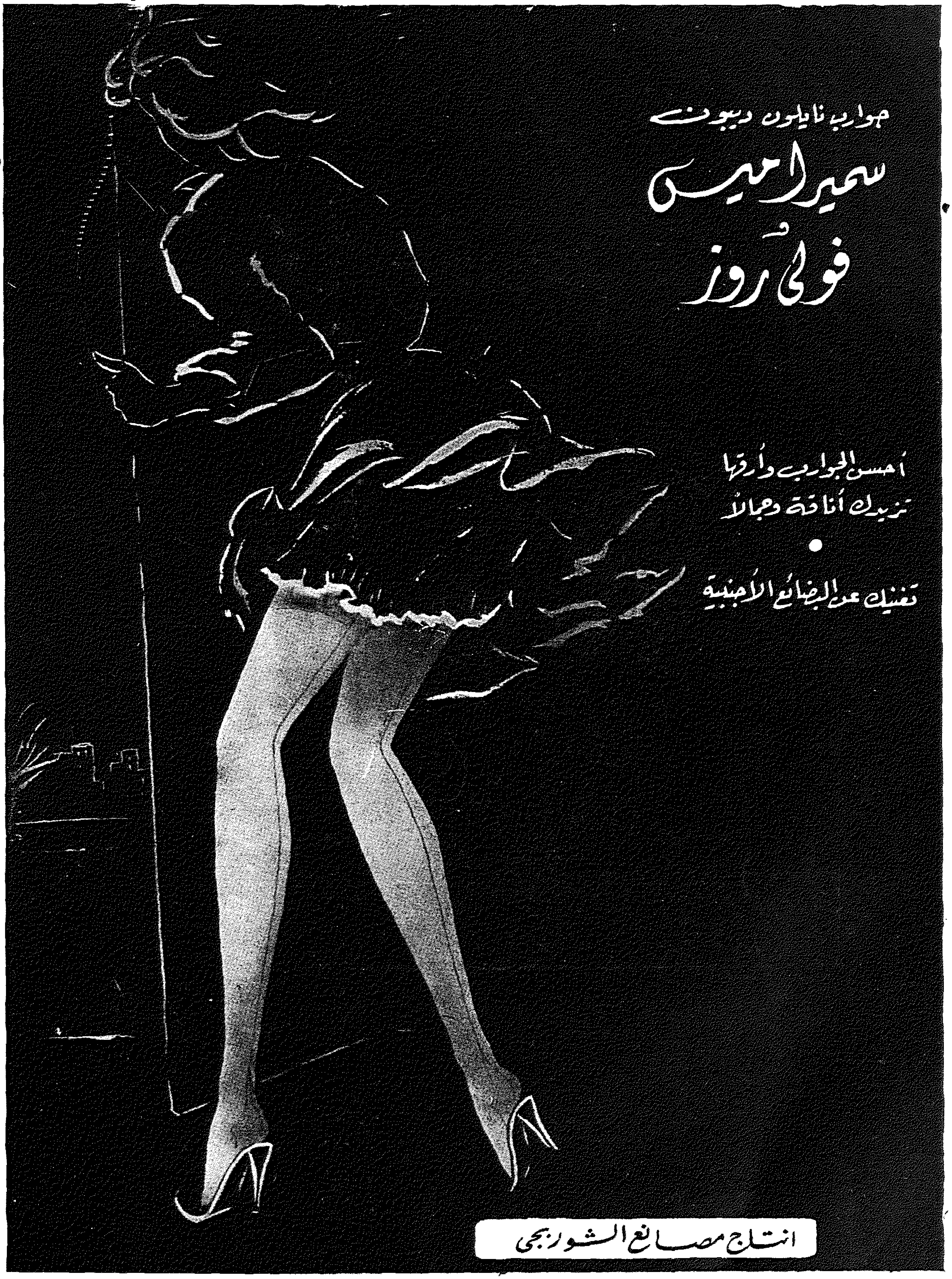
وهـذا لون آخـر من التـايبرات ذات الجـاكت القصيرة المستقيمة بكـول كبير من الفراء البنى وتقفل بأزرار كبيرة . أما الجـونلة فضيقة فى أحدهما ومتسعة فى الآخر .

الدرابيه بطريقة جديدة

على هذه الصفحة فستان من الساتان الأخضر فتحته على هيئة درابيه الى الجانب تثبت فى الكتف بزرار ٠
ويتكرر هذا الدرابيه فى الجونلة على هيئة كسرة تبدأ من الوسط وتتسع من أسفل فوق الجونله ٠


شركة مصر النهرية
شركة مصر للطيران
مطبعة مصر
شركة مصر لأعمال الأسمنت المسلح
شركة مصر لحليج الأقطان
شركة مصر لتصدير الأقطان
الشركة العقارية المصرية
شركة مصر للغزل والنسيج
المحلة الكبرى
بنك مصر سوريا ولبنان
شركة مصر للمستحضرات الطبية
شركة مصر للتأمين
شركة مصر للسياحة
شركة مصر للغزل والنسج الرفيع
شركة مصر للحرير الصناعى
شركة مصر لمصايد الأسماك
شركة مصر للزيوت
شركة مصر للتمثيل والسينما
شركة مصر لنسج الحرير
شركة مصر للمناجم والمحاجر
شركة مصر للملاحة البحرية
شركة بيع المصنوعات المصرية
بنك مصر




جوارب نايلون ديبون
سميراميس
و
فولي روز
أحسن الجوارب وأرقها
تزيدك أناقة وجمالاً
تغنيك عن البضائع الأجنبية
انتاج مصانع الشوربجي

الوسط المرتفع في الفساتين

يميل مصممو الازياء الى رفع الوسط عن مكانه الطبيعي فى الموضات الجديدة من الفساتين ٠

ومن أمثلة ذلك هذا النموذج الواضح فى الفستان الاول فنصفه العلوى على هيئة درابية يمسكها شريط ممتد من الاسفل للوسط محلى بأزرار ٠

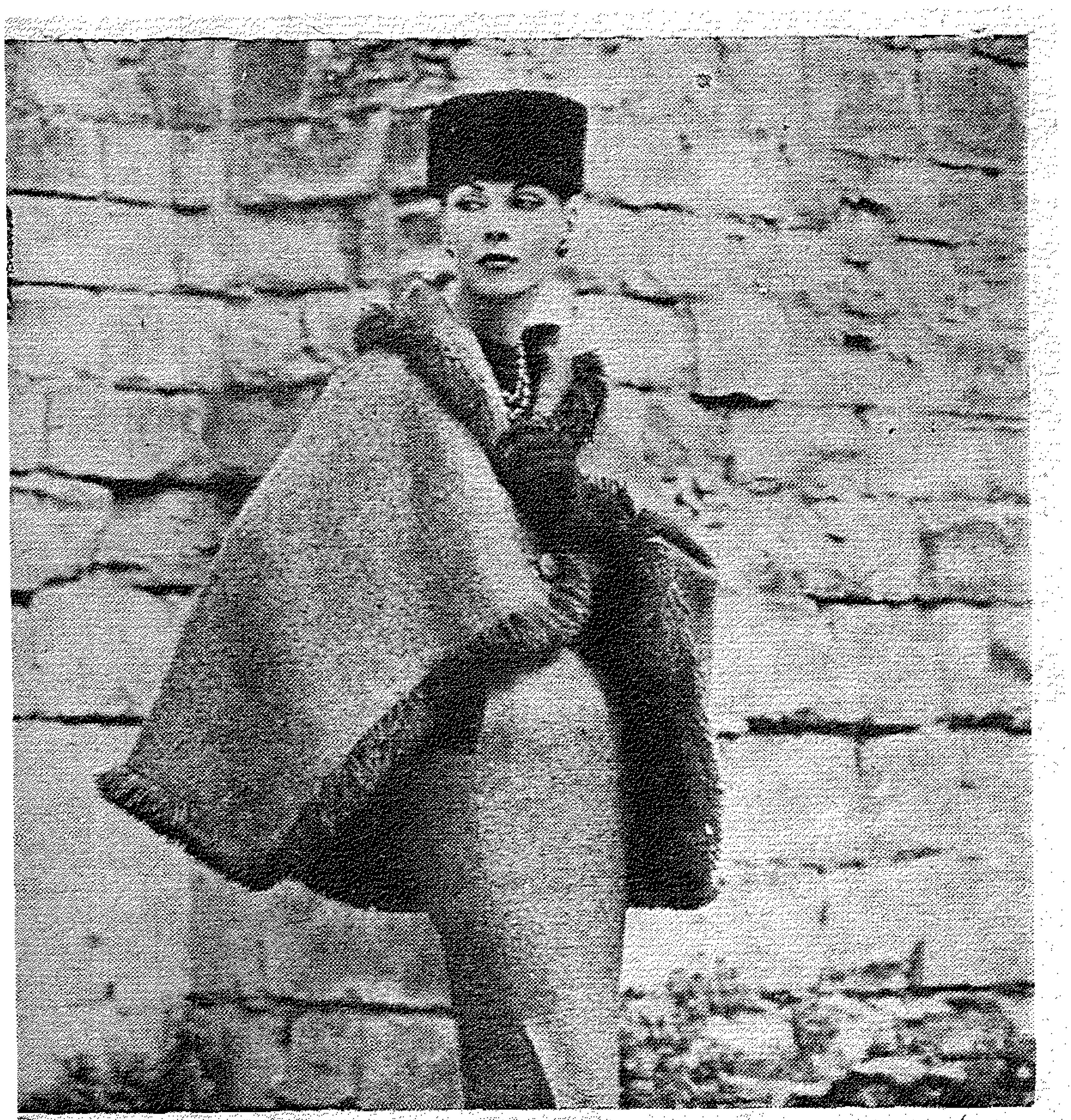
وتبدأ الجونلة من أسفل هذه القصة مباشرة فيبدو الوسط مرتفعا ٠

أما الفستان الاخر فله قصة ترتفع عن الوسط على نصف حزام عريض يقفل بزرارين والاكمام قصيرة والجونلة متسعة ٠

بالطو ردنجوت

هذا البالطو الردنجوت أدخلت عليه بعض التعـــديلات فالخصر ضيق والاكمام رجلان .

أما الكولة فصنعت من الفراء بطريقة جديدة .

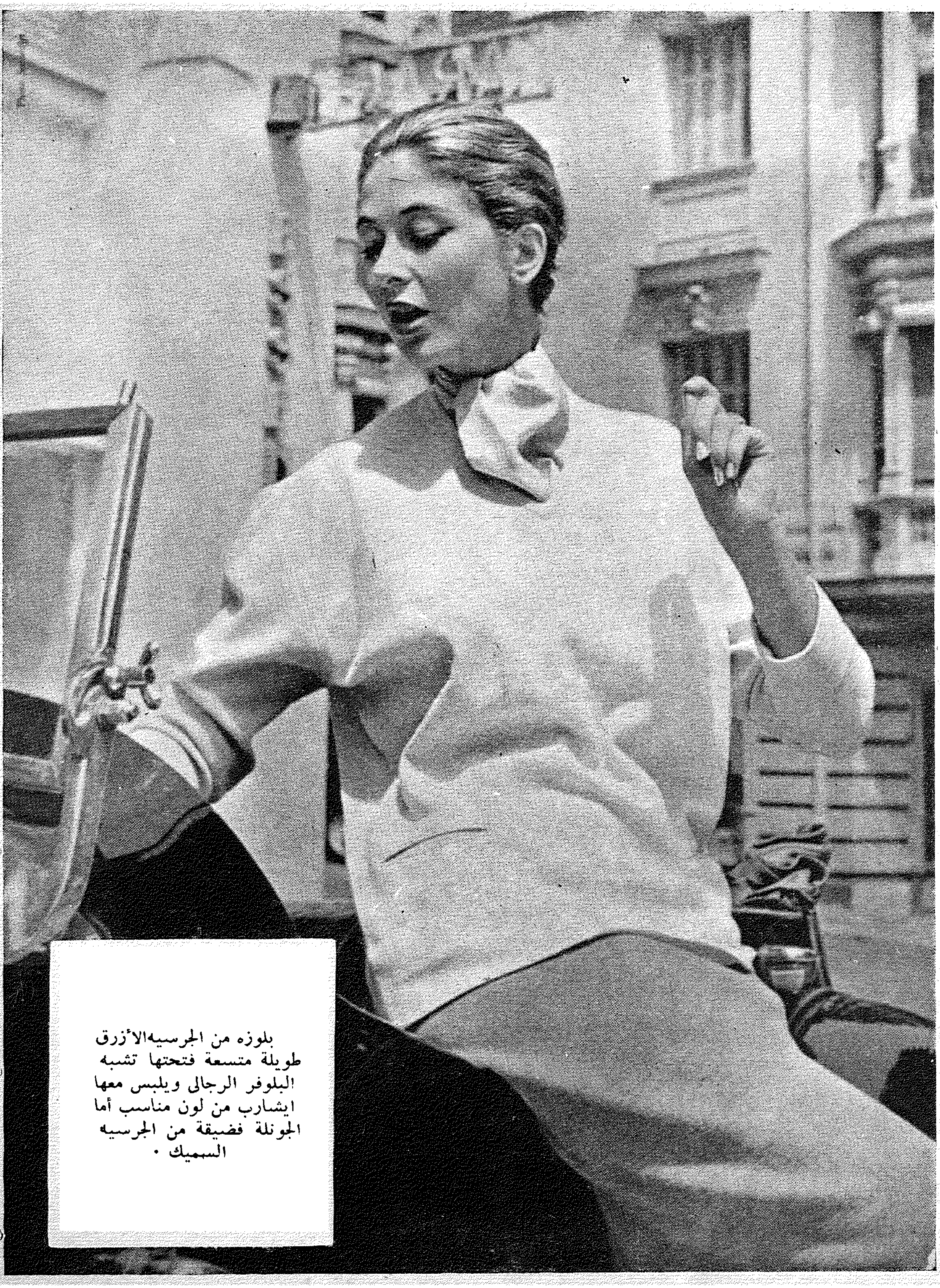


موضات جديدة للكاب

يحتل الكاب الآن مكان الصدارة فى مبتكرات الأزياء وهو سهل اللبس من الناحية العملية .

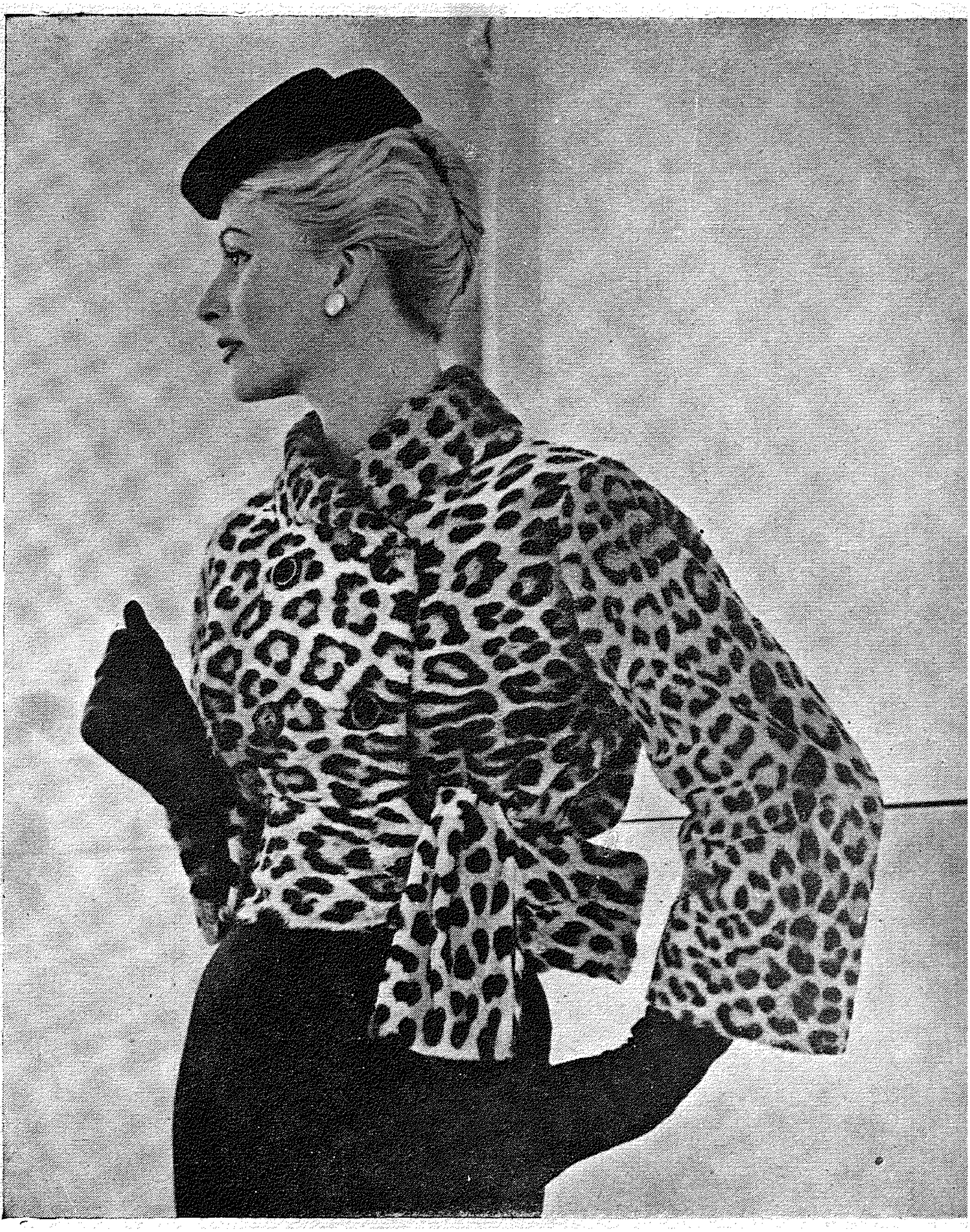
وعلى هاتين الصفحتين مجموعة جديدة من مبكرات موضة الكاب فالى اليمين كاب قصير من الجوخ المبطن بلون غامق وهو يكمل هذا التايير البسيط الذى صنع من نفس لون القماش وفى النموذج الاول من اليسار كاب من التويد يقفل بزرار واحد حليت أطرافه بفرانشه من الصوف الاسود وهو يلبس مع جونله ضيقه .

أما النموذج الثانى الى اليسار فهو لكاب من الصوف روعى فى تصميمه أن تكون فتحته الى الجنب ليمنع تسرب البرد الى الصدر وله جيبان من الامام ويمكن لبسه مع تايير قصير الجاكت .



بلوزه من الجرسيهالأزرق
طويلة متسعة فتحتها تشبه
البلوفر الرجالى ويلبس معها
ايشارب من لون مناسب أما
الجونلة ضيقة من الجرسيه
السميك ·

بلوزة أخرىالجرسيه ذات
أكمام طويلة وفتحتهـا علي
شكل ٧ وتلبس داخل جنلة
من الجرسيه أيضا ·
وحليت من الأمام بقطعة
من الجلد من لون غامق ·



بلوزه من جلد الفهد

صنعت هذه البلوزه من جلد الفهد على هيئة جاكت قصيرة بكول شال وتقفل بأربعة أزرار من الأمام .

أما الظهر فمتسع على هيئـــة بلوزون وينتهى بحزام عريض يعقد من الامام على أحد الجانبين .

من الكابات موديلات أخرى

على هذه الصفحة موديلان آخران لكابات قصيرة تثبت مع بالطو من نفس القماش ويمكن خلعها لتستعمـــــل وحدها مع جونلة أوتايير ٠

تايير بفيونكة مبتكرة وبكوله مقفولة متسعة
قليلا لتدع مكانا للايشـارب الفاتح اللون

نموذج آخر قصير يلبس مع تايير من نفس القماش
ذو جاكت قصير والجونلة متسعة بكسر عريضة

مبتكرات للأطفال

اهتم كبار مصممى الأزياء بعمل موديلات حديثة للفتيات بتغير فصول السنة ·

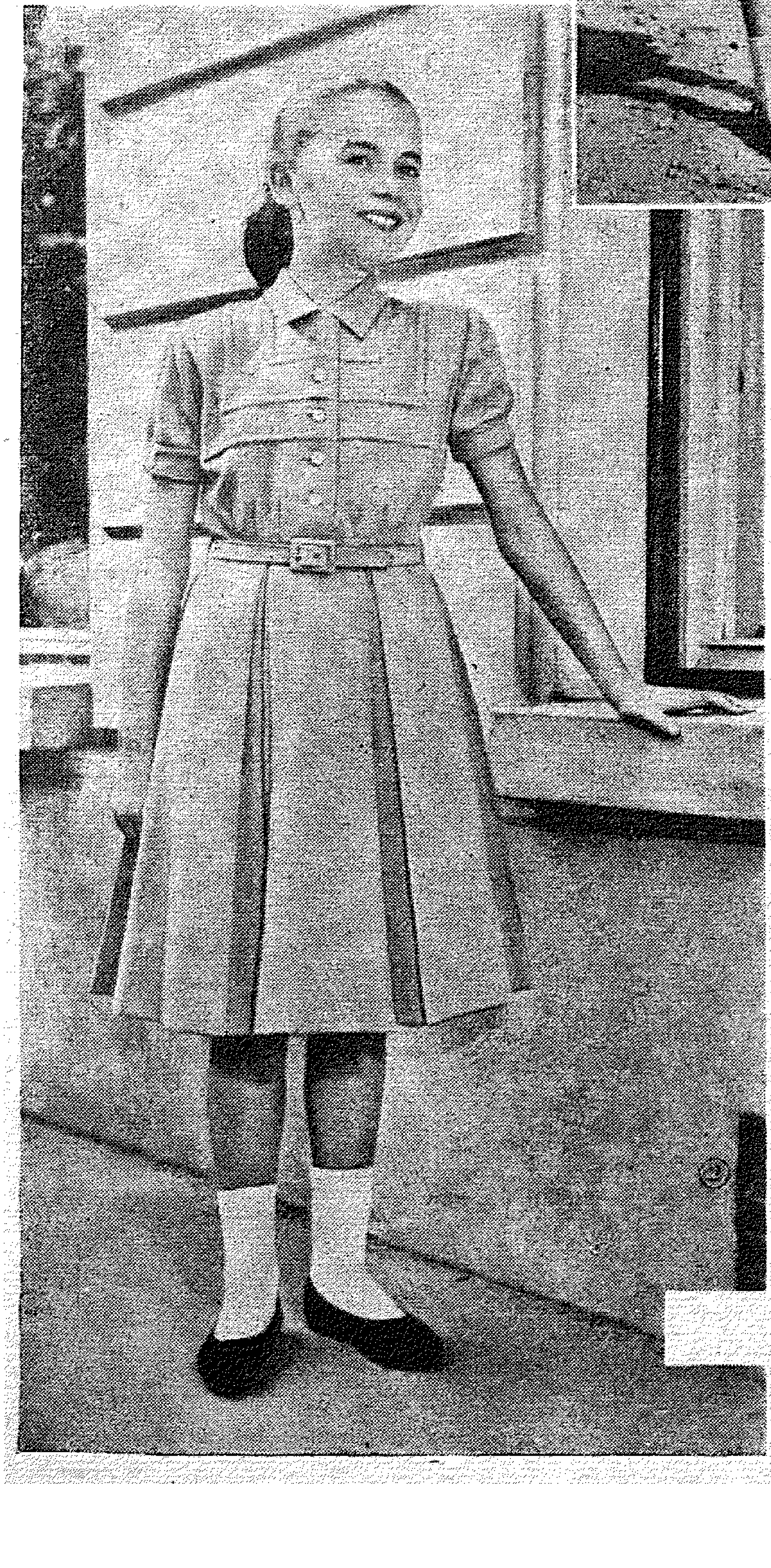
وعلى هذه الصفحة مجموعة من الأزيا التى تصلح لما بين الفصول ·

وهى تتكون من فستان وتايير وبالطو تصلح للفتيات من سن ١٠،

فهذا التايير من الصوف بجاكت ذات قصة مستديرة على الأكتاف تقفل بصفين من الأزار وصنعت بطريقة جديدة · والجونله بكسر داخلية ·

أما الفستان فهو من الصوف الخفيف حلى نصفه الأعلى بخطوط لتكون ثلاثة مربعات وحلى وسطه ببنسات والجونله بكسر داخلية

أما هذا البالطو فهو من القطيفة المضلعة وضعت جيوبه منخفضه قليلا واقفل بصفين من الزارير والكول مستديرة كبيرة نوعا ·



من ٢١ مارس الى ٣١ منه :
تنتظرك بعض المفاجآت الساره النواحى العاطفية ممتازة • عوامل الغضب قليلة هذا الشهر •

من أول ابريل الى ١٠ منه :
الجو لا يزال متقلبا • لاتصطدمى بأحد • وقللى ما أمكن فرص المناقشة ان أردت أن تمضى هذا الشهر على خير •

من ١١ ابريل الى ٢٠ منه :
لا ترمى نقودك من النافذه • انت فى حاجة الى كل قرش لمشروع سوف يعود عليك بالربح الوفير •

من ٢١ ابريل الى ٣٠ منه :
اياك والثرثرة وأخذ القرارات السريعة ان أردت أن لا تصادفى صدمات لا قبل لك بها •

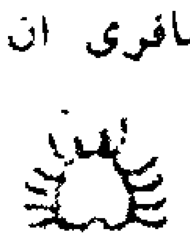
من أول مايو الى ١٠ منه :
ان صحتك فى حاجة الى رعايه شديدة خاصة ان كان جسمك تأثر من البرد وكنت عرضة للزكام •

من ١١ مايو الى ٢٠ منه :
بعض الصعوبات المالية والعائليه سوف تؤثر على الناحية المعنوية •• كونى قوية العزيمة •

من ٢١ مايو الى ٣١ منه :
احترسى من الصغائر • ولاتنظرى الى هذا الغزل على انه حب دائم لا تكونى سريعة فى تصرفاتك •

من أول يونيه الى ١٠ منه :
النشاط ما زال على أشده • استغليه ان أردت الوصول الى الهدف الذى تنشدينه منذ زمن •

من ١١ يونيه الى ٢٢ منه :
العقل فى أوج نشاطه • ان المسعى الذى تقومين به سيدركه النجاح • سافرى ان أردت •



من ٢٣ يونيه الى ٣٠ منه :
ان الحلم الذى يداعبك لن يتحقق بالسرعة التى تتخيلينها • وعلى أى حال فان هذا الشهر هو شهر العمل والمشروعات •

من اول يوليه الى ١٠ منه :
لا تناقشى اية مسألة شائكة الا ان كنت واثقة من ان أعصابك لن تثور وأن هدوءك سيتغلب •

من ١١ يوليه الى ٢٢ منه :
يجب أن تكونى واعيه وان تنظرى الى الامور بالمنظار الحقيقى ان اردت تحقيق الحلم الذى تفكرين فيه •

من ٢٣ يوليه الى ٣١ منه :
مفاجأة سارة فى الناحيه العاطفيه • مكاسب كنت فى انتظارها فتحققت • انه شهر سعد

من أول اغسطس الى ١٠ منه :
ان الجرأة سبيل النجاح بشرط أن تعتصمى بالعقل وخاصه من جهه عملك • لا ترهقى نفسك •

من ٢٣ اغسطس الى ٣١ منه :
المكاتبات والاسفار قد تكون ذات جدوى • اما الحب فانه غير موفق فى هذا الشهر على الاقل •

من أول سبتمبر الى ١٠ منه :
المسائل المادية موفقة • فاستمرى هذه الناحية سعيدة وسعيدة للعائلة • أما النواحى الاخرى فانتظرى •

من ١١ سبتمبر الى ٢٢ منه :
استعداد مهنى طيب • نجاح معنوى • وتأييد الاقارب والاصدقاء

من ٢٣ سبتمبر الى ٣٠ منه :
شهر طيب جدا أسرار عاطفى • معارف جديده وسرور يأتى عن طريق الصداقة •

من اول اكتوبر الى ١٠ منه :
هذا النشاط الزائد عن حده يجب الا يصل الى حد الارهاق • انت مدفوعة فى هذا الشهر الى السيطرة •

من ١١ اكتوبر الى ٢٣ منه :
حظ ملتهب وخاصة فى النواحى المالية • اما الاحلام فقد تتحقق وقد لا تتحقق •

من ٢٤ اكتوبر الى ٣١ منه :
ان أول خطوه قد لا تكون خطوه سديده • فكرى ولا تلقى بنفسك فى خضم الثرثرة التى ليس من ورائها الا الندم •

من اول نوفمبر الى ١٠ منه :
تأثير طيب على الاعمال والاشغال والعلاقات المفيدة • انتهزى الفرصة وحققى اهدافك •

من ١١ نوفمبر الى ٢٢ منه :
أجلى المشروعات الهامة وخاصة العقارية منها ان لم تكونى قد توفرت على دراستها •

من ٢٣ نوفمبر الى ٣٠ منه :
ان مسائل القلب حظها فوق المعتاد • ولكنك فى حاجة الى بعض الجرأة لتصلى الى ما تريدين •

من أول ديسمبر الى ١٠ منه :
شهر ممتاز للاسفار او للانتقال الى مسكن جديد • ستبذلين جهدا جسمانيا غير عادى •

من ١١ ديسمبر الى ٢٠ منه :
ان الحظ دائما معك ويؤيد مشروعاتك • اشياء جديدة فى الافق يمكن ان تجنى منها بعض الفائدة •

من ٢١ ديسمبر الى ٣١ منه :
شهر طيب للمكاتبات والعقود الصغيرة • نشاط عقلى وجسمانى يأتى باحسن النتائج •

من أول يناير الى ١٠ منه :
لا توافقى بسرعة على ما يعرض لك • لا ترتبطى بشىء وانت لاتعرفين ما سوف يتأتى عنه • بعض التعب •

من ٢١ يناير الى ٣١ منه :
كونى منظمة فى عملك • ولاتناقشى من حولك فيما لا جدوى فيه • كونى عملية • وابتعدى عن الخيال •

من أول فبراير الى ١٠ منه :
ان أعصابك المرهقة فى حاجة الى تغيير •• فى حاجة الى راحة •• فى حاجة الى سفر لبعض الوقت •

من ١١ فبراير الى ١٩ منه :
اجلى المشتريات الكبيرة • راقبى حالتك الصحية المتعبة • خطاب لطيف قد يصلك ويبدل كربتك الى فرح •

من ٢٠ فبراير الى ٢٨ منه :
جو عاطفى ثائر بعض الشىء •• كثير من الحظ فى العمل والاشياء التى فى حاجة الى تفكير منتج •

من أول مارس الى ١٠ منه :
شهر طيب لاعادة النظر فى نظام العمل • مساعدة عائلية • اتفاق دائم •

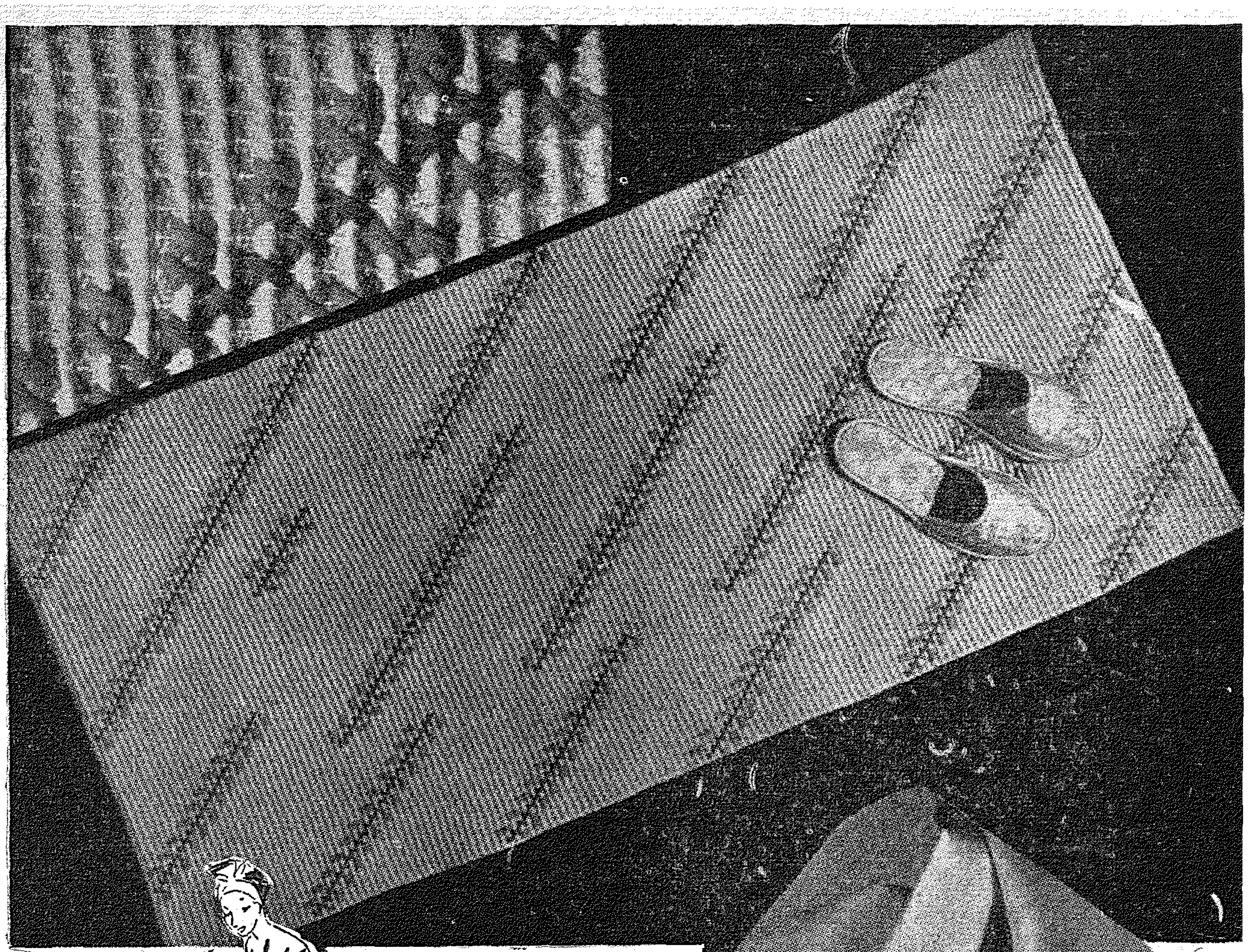
من ١١ مارس الى ٢٠ منه :
انت تدخلين فى فترة طابعها السلام وخاصة فى الناحية المهنية •

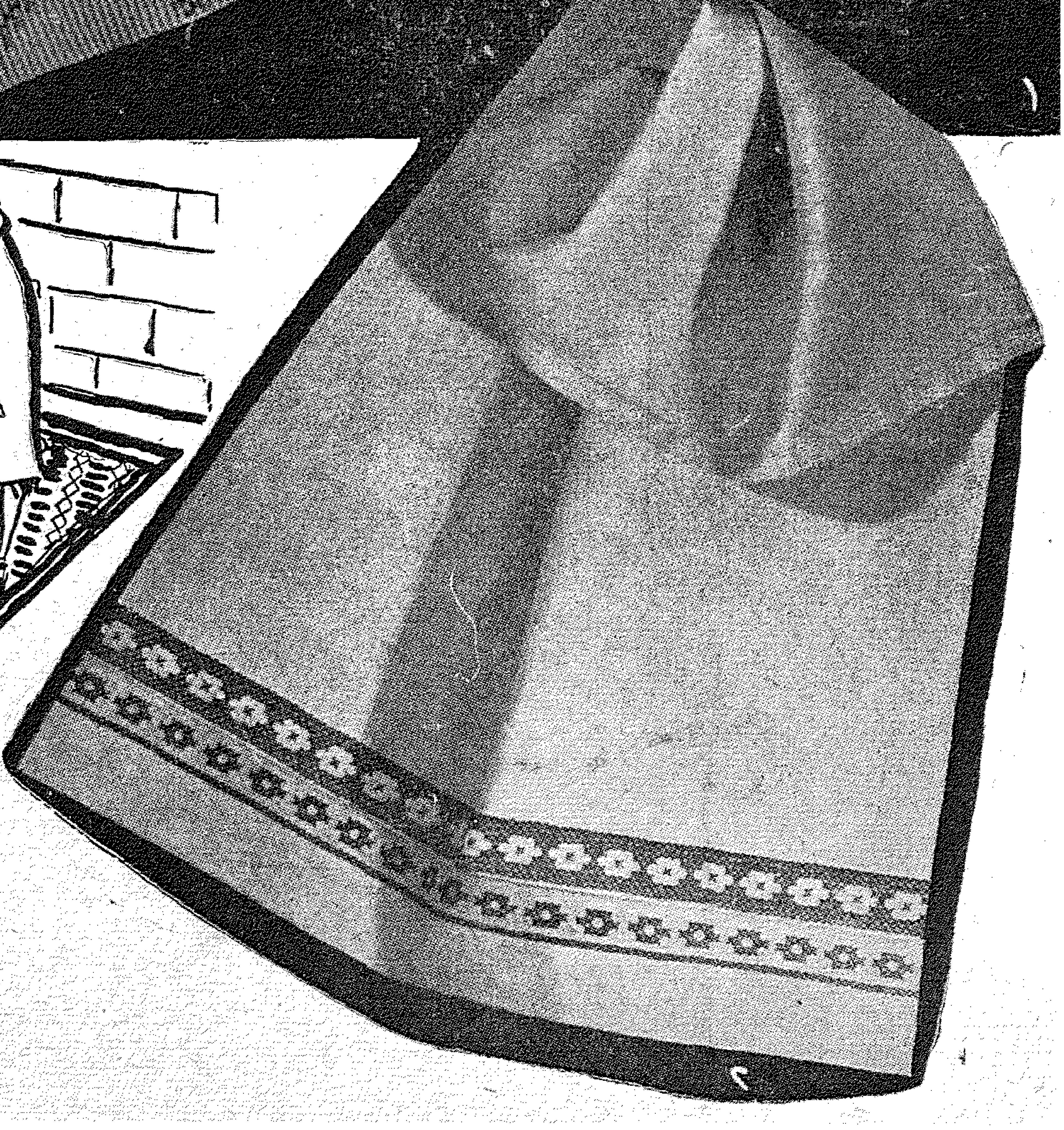
لجمال الشعر ونعومة البشرة

فستالان شامبوا

WERNER STANKE LEIPZIG S 3 مطلوب وكلاء

الجمهورية الديمقراطية الالمانية





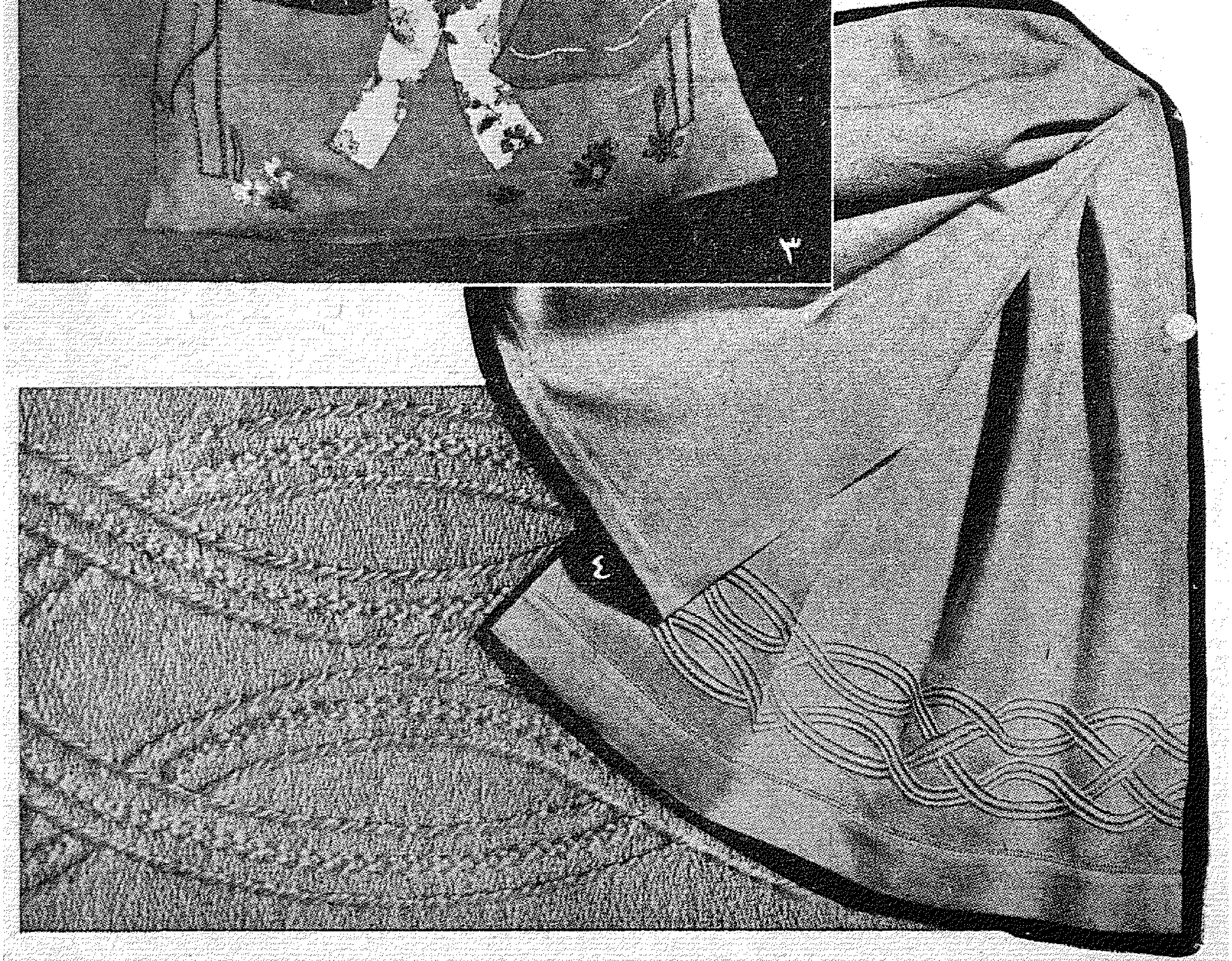
منظر لحمام أنيق
أضفت عليه ربة
البيت اناقة وروعة

حمامك

كيف تجعلينه أنيقا؟

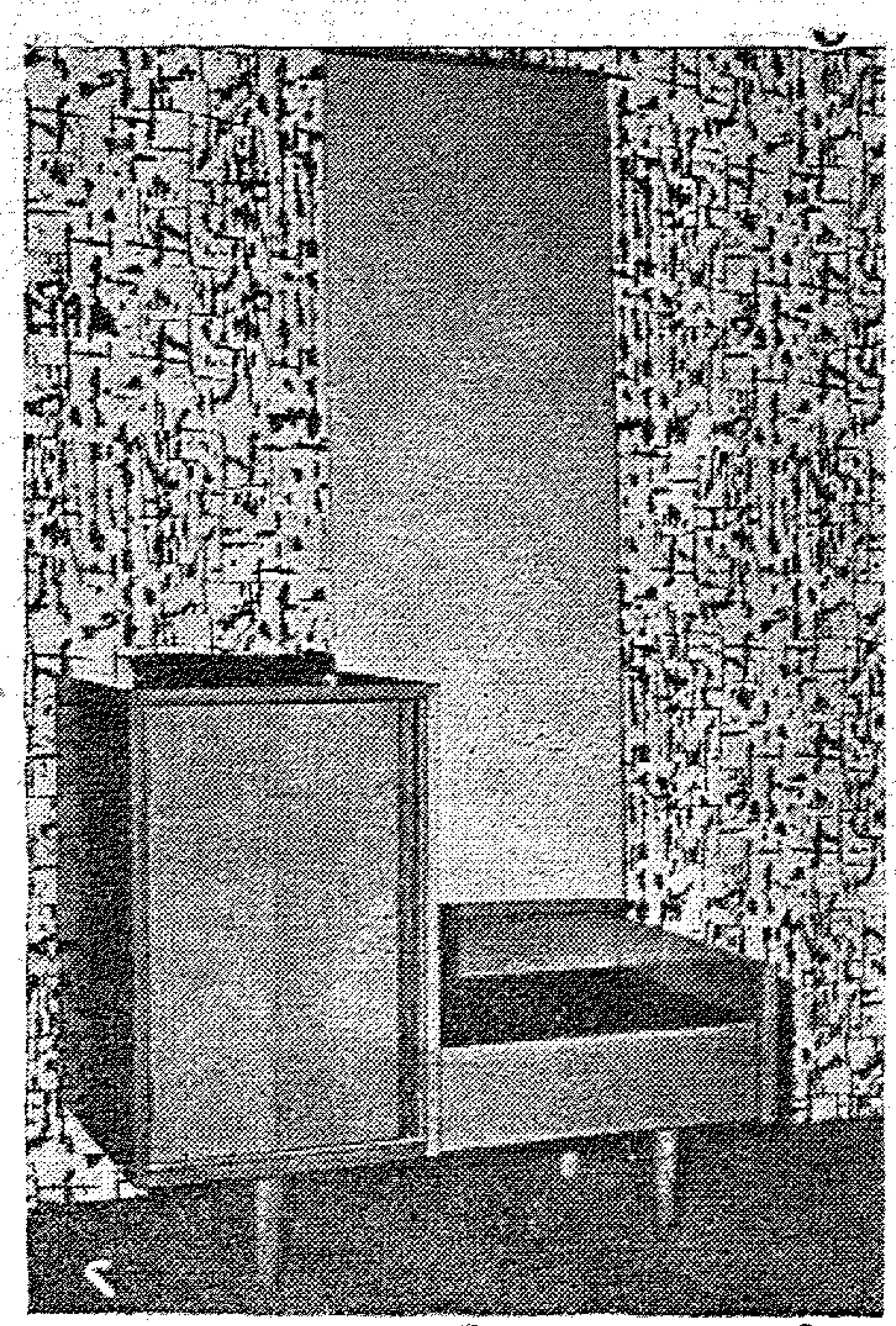
السيدة الأنيقة هي التي تهتم بكل شيء في منزلها ·
والحمام جزء هام في المنزل يجب أن تهتم به كل سيدة فلا تتركه دون اهتمام به ·
وعلى هذه الصفحة كيس رسمت عليه بعض الرسومات ليوضع فيه الملابس المحتاجة للغسيل بعد الاستحمام ·
وأمامك اخر لفوطة الدش وفوش آخر لارضية الحمام·

٣


٤

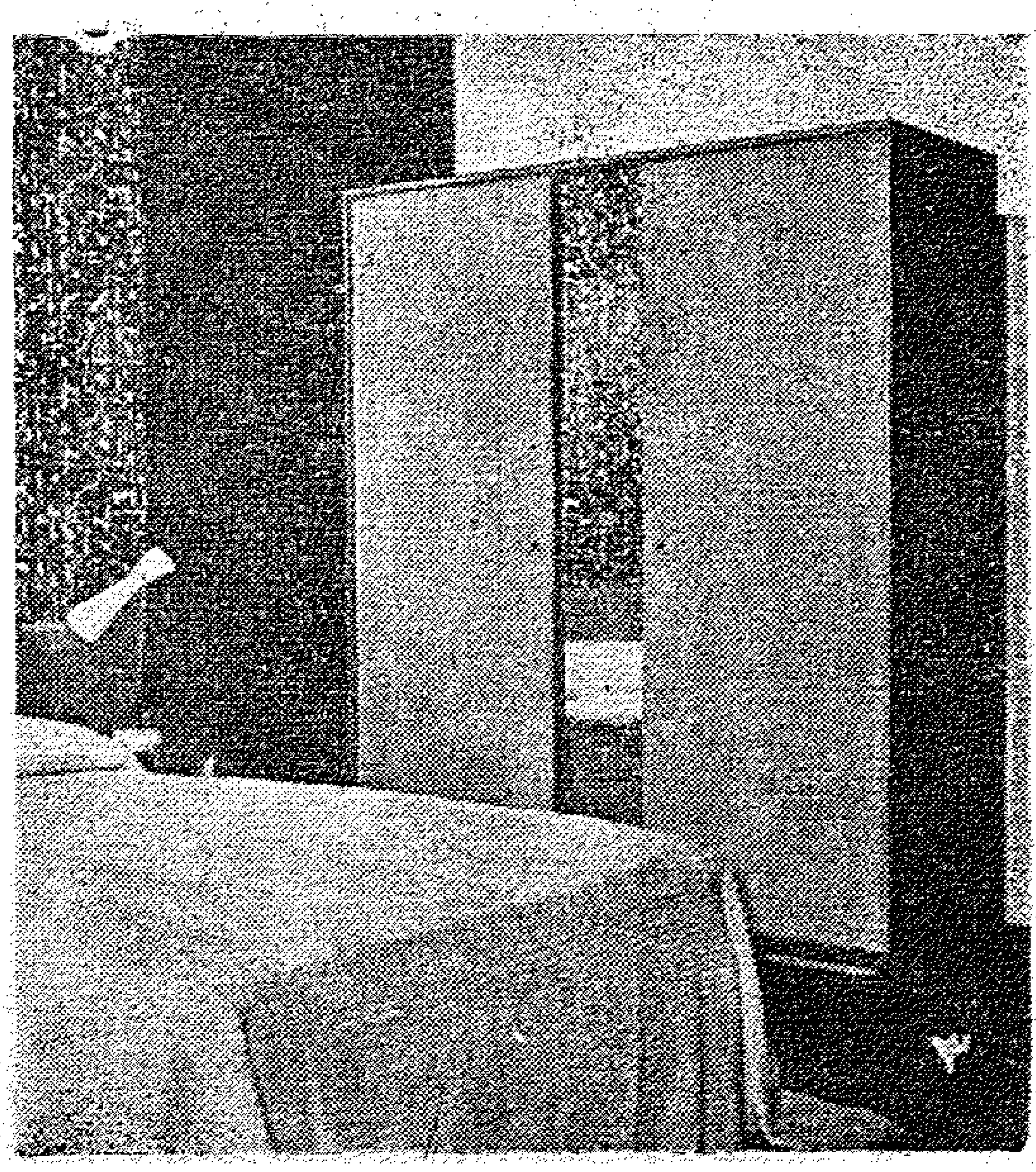
المرآة للزينة وتجميل المنزل

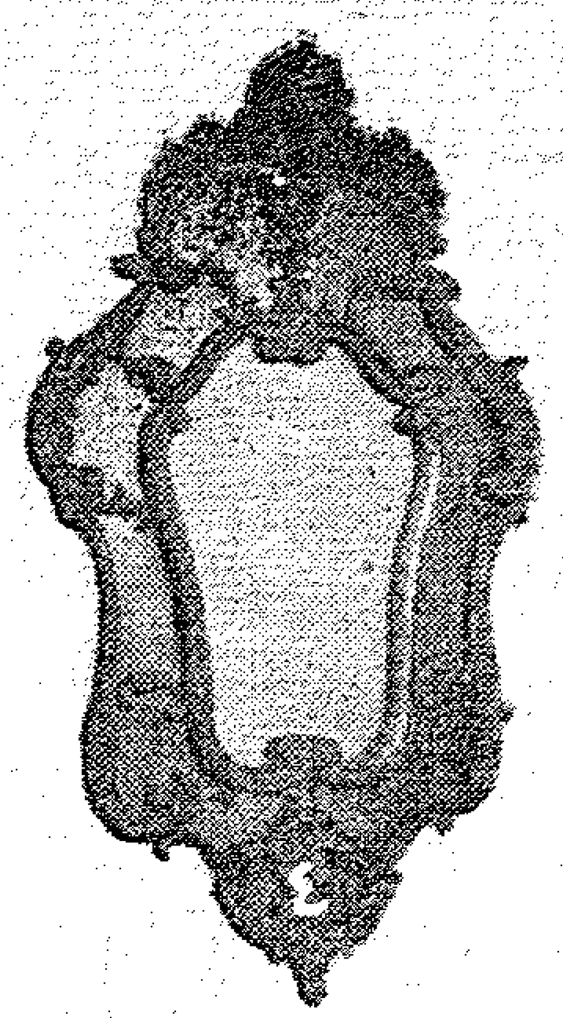
كانت المرآة قديما توجد في المنازل على أنها أداة من أدوات الزينة اللازمة لربة البيت لا أكثر ولا أقل ولكن الزمن أضفى على المرآة صفات جديدة فأصبحت المرآة لا تستعمل للزينة فحسب ولكنها الى جوار ذلك أيضا أصبحت جزءا ضروريا لتجميل المنزل أيضا ونحن نقدم على هاتين الصفحتين وضع مكان المرايات في المنزل ٠

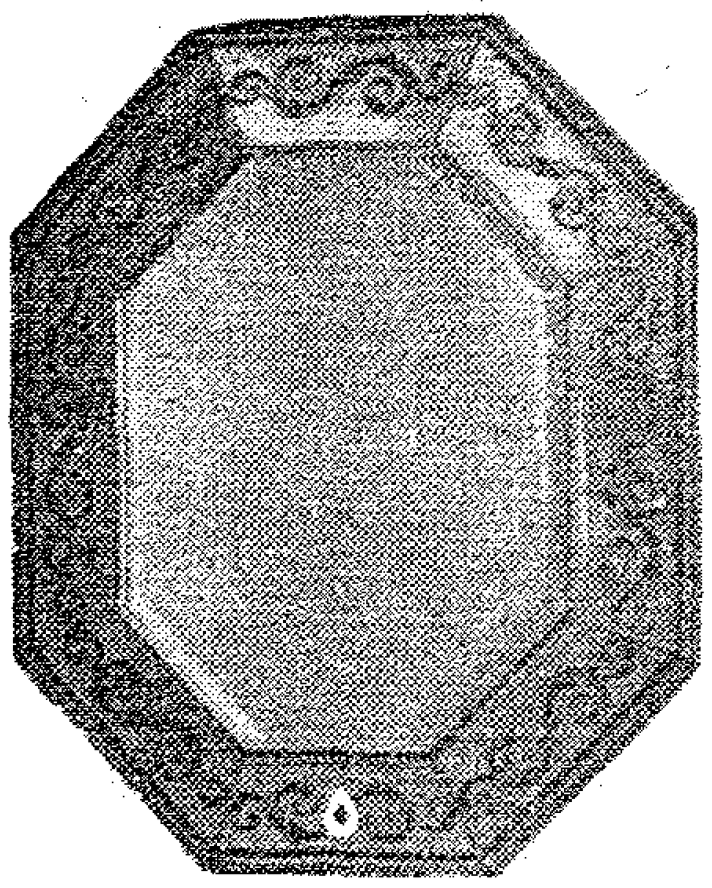


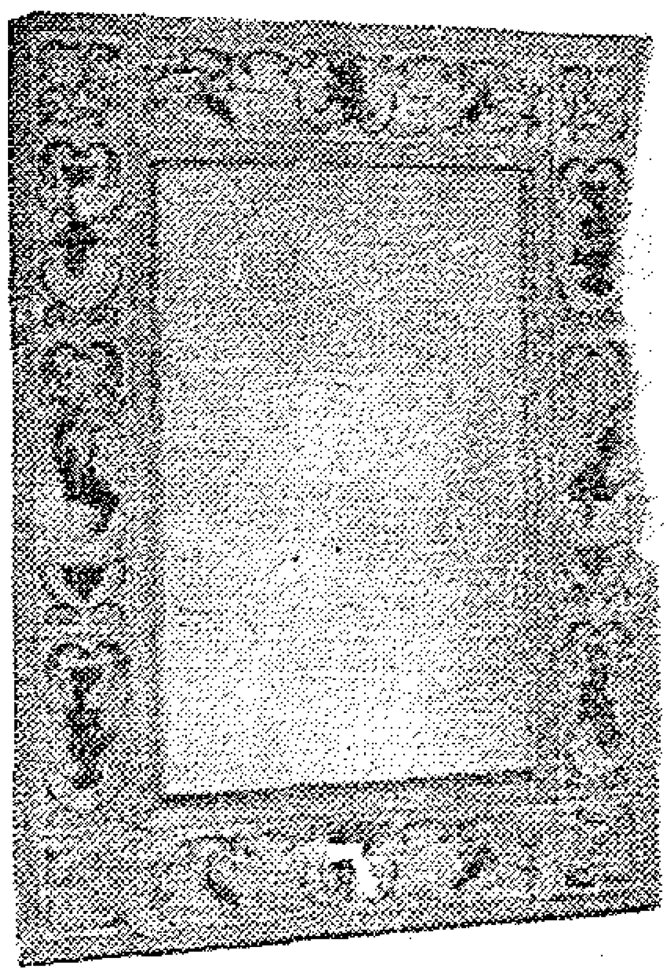
في الصورة رقم واحد مرآة مستطيلة خلف باب الشقة نسقت فوق حوض من الورد يضفي على هذا المكان جمالا وروعة وفي الوقت نفسه يمكنك أن تلقى نظرة أخيرة على أناقتك وزينتك قبل مغادرة المنزل

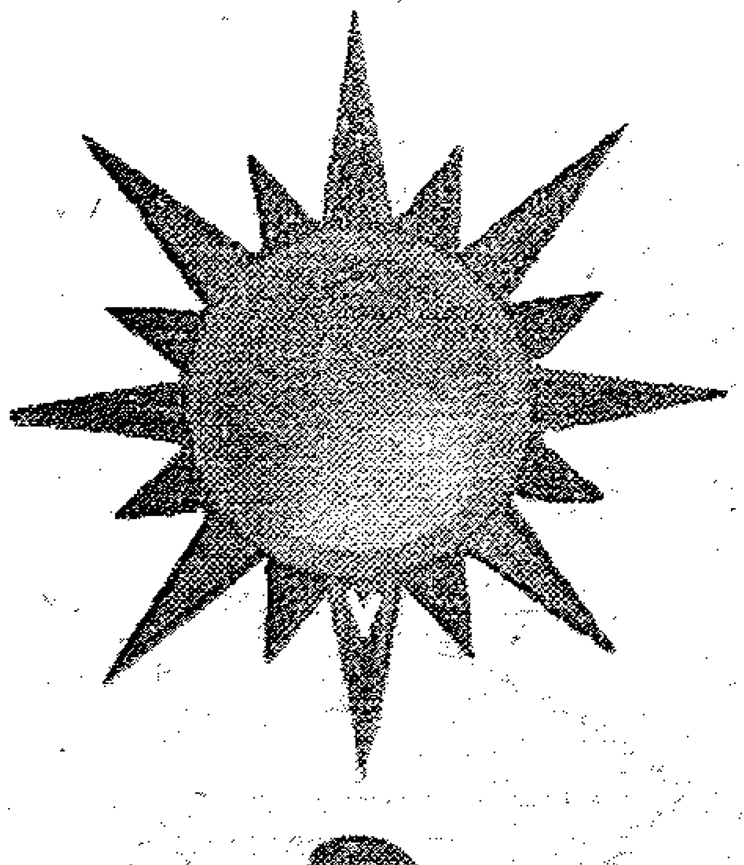
وفي الصورة رقم ٢ تسريحة حديثة في حجرة النوم فيها مرآة مستطيلة تمكنك من مشاهدة الفستان

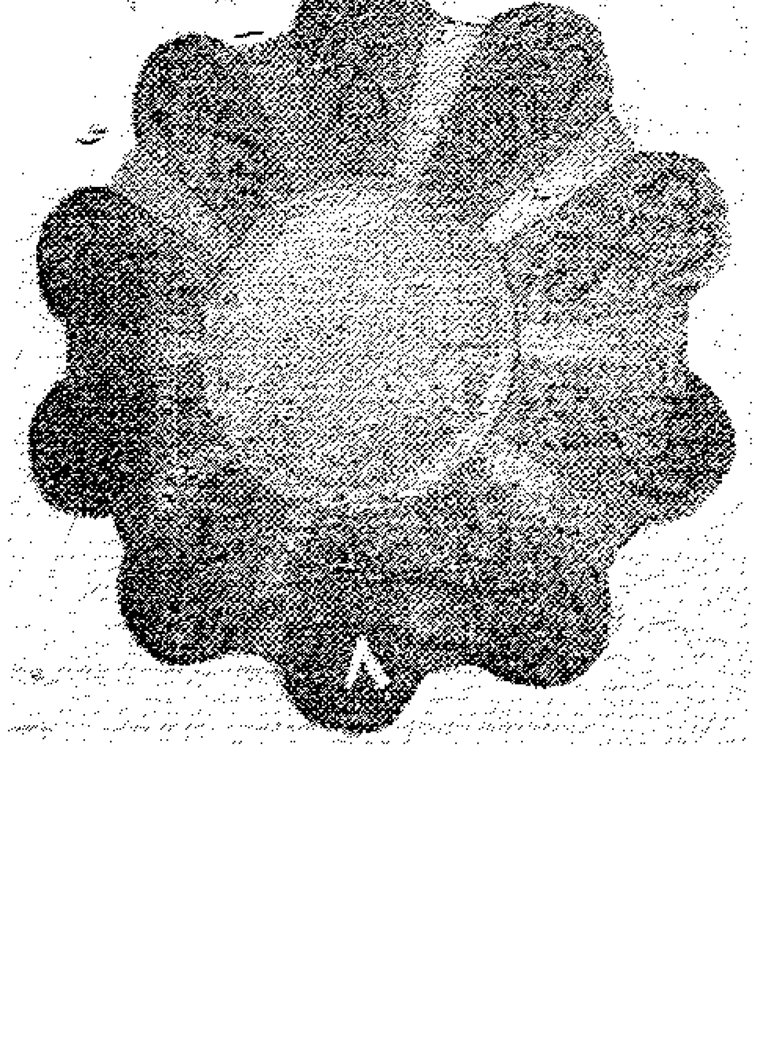








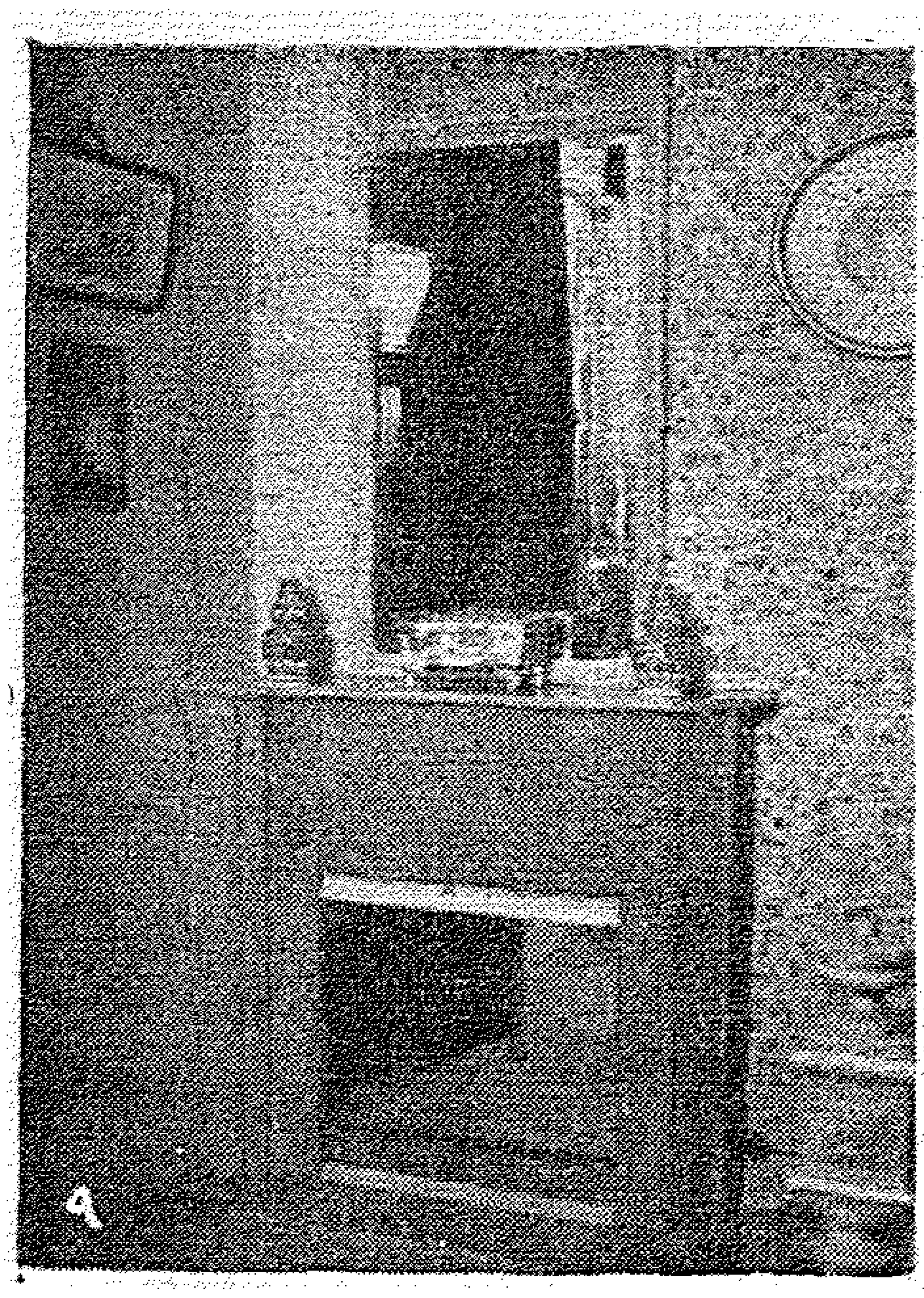




كاملا عليك لتصلحي من هندامك قبل الخروج

وفي الصورة رقم ٣ عاد فيها وضع المرآة الى خارج دولاب حجرة النوم كالمتبع قديما وبواسطتها هي ومرآة التسريحة يمكنك رؤية ظهر فستانك واصلاحه قبل الخروج ..

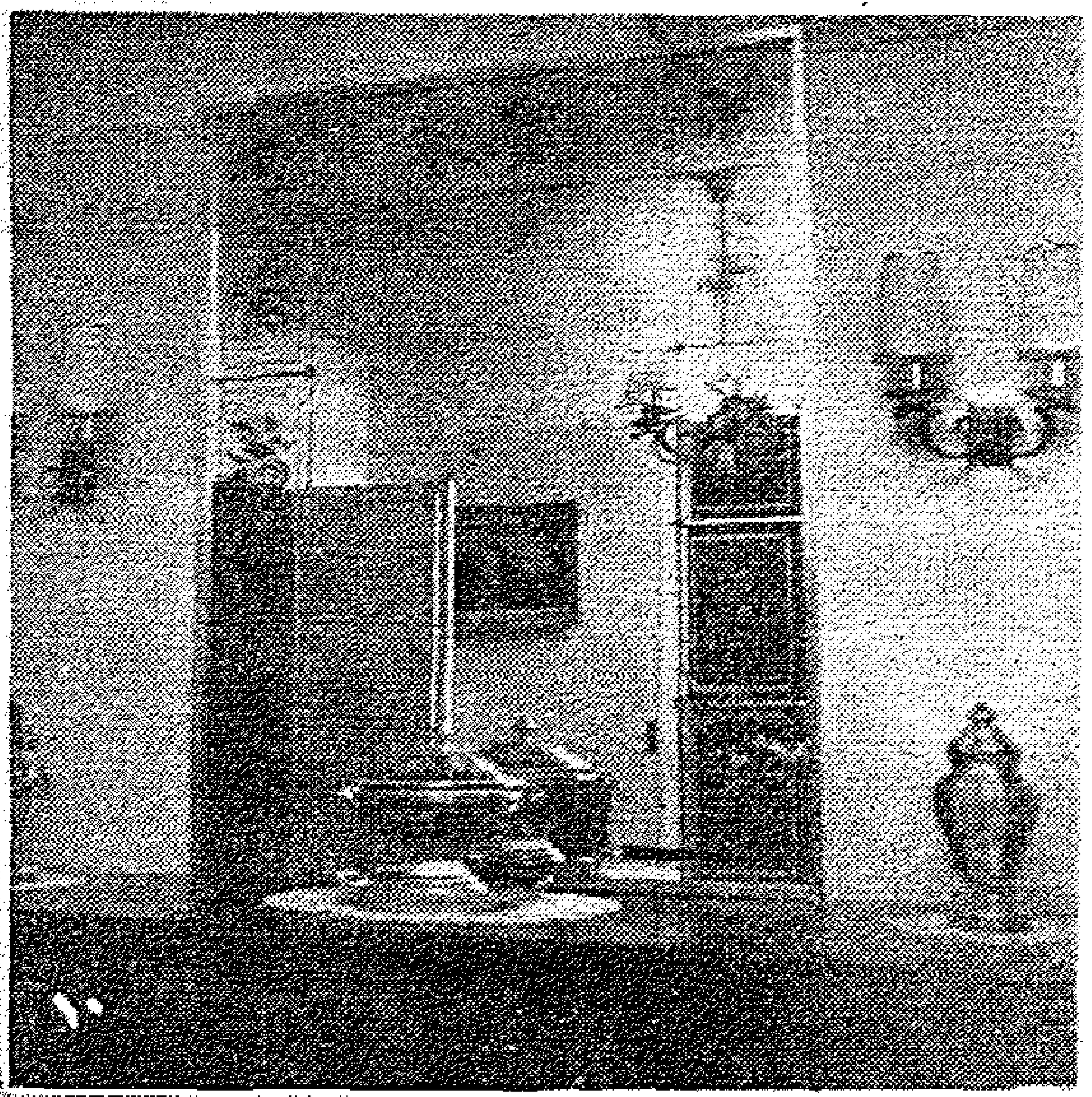
وكانت العادة قديما اذا كسرت مرآة كبيرة بالمنزل تهمل اهمالا كاملاولكن يمكن الاستفادة منها كل الاستفادة بتقسيمها الى قطع صغيرة ووضعها في براويز مختلفة وتوضع في أماكن مختلفةمن المنزل في الانتريه في المدخل

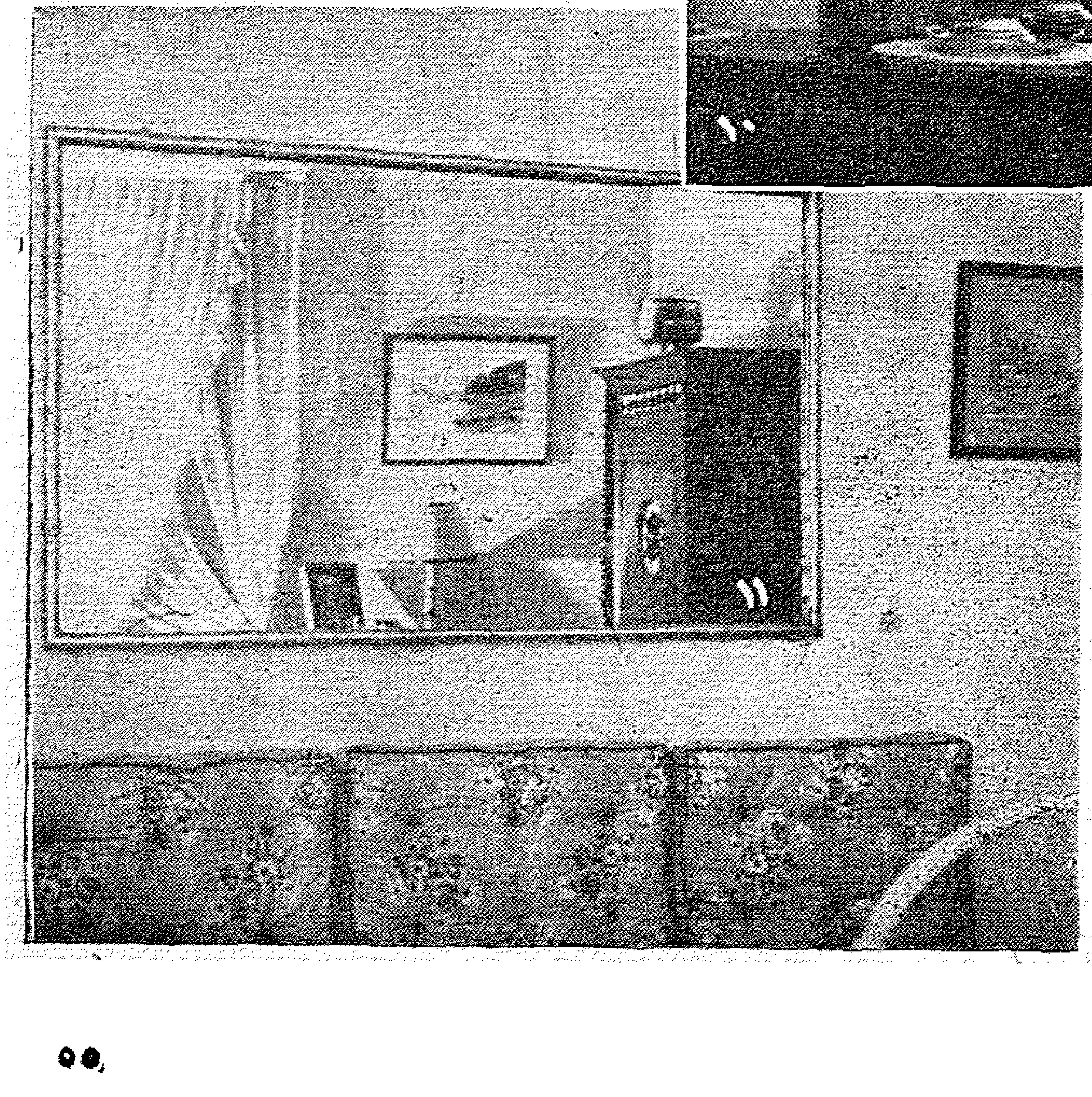


.. في الممرات .. كما يبدو في الصور ٤و٥و٦و٧و٨

وفي الصورة رقم ٩و١٠ مرايات من أحجام مختلفةفي حجرة الطعام تضفي عليها جمالا وروعة .

وفي الصورةرقم ١١ مرآة كبيرة الحجم في الانتريه تزيده بهاءوتساعد علىاشاعة الضوء فيه





بلوفر كيمونو أبيض بحلية زرقاء

المواد اللازمة : صوف ٤ خيوط : ٢٥٠جم أبيض ، ٥٠ جم أزرق ٠سوسته ٠ ابر ٢ مليمتر ٠

الغرز المستعملة: جرسيه: صف بالعدل وصف بالمقلوب جرسيه بالورب : لكل صف عدل زودى غرزة واحـدة فى الاول وانقصى غرزة فى الاخر ٠

عينة : ٢٠ غرزة = ٦ سم

١٨ صف = ٥ر٤ سم

التنفيذ : الامام : ركبى ١٣١ غرزة بالصوف الازرق اشتغلى بغرزة الجرسيه ٣ صفوف زرقاء و ١٠ صفوف بيضاء و ٨ صفوف (نصف الاورليه) ١٠ صفوف بيضاء و ٣ صفوف زرقاء ٠استمرى بالصوف الابيض مع تزويد ١٣مرة غرزة واحدة كل ٥ر٢ من كل جانب ٠ وعلى ارتفاع ٣٩سم زودى مرتين غرزتين من كل جانب ، كل صفين ٠ وعلى ارتفاع ٣٩ سم زودى مرتين غرزتين من كل جانب كل صفين ٠ وعلى ارتفاع ٤٠ سم اسلتى من كل جهة لفتحة الاكمام : مرة واحدة عرزتين و ٤ مرات غرزة واحدة ، كل صفين ثم زودى ٢٢مرة غرزة واحدة كل صفين ٠ وعلى ارتفاع ١٢ سم من حردة الكم اسلتى للكتفين : ٢٨ مرة ٣ غرز ، كل صفين ، من كل جانب ٠ وخلال هذا الشغل على ٥٩ سم ارتفـاع كلى ، اسلتى أل ١٥ غرزة التى فى النصف ٠ اكملى كل جهة على حدة ، مع السلت لحرد الرقبة مرة واحدة ٣ غرز وغرزتين و ١٢ مرة غرزة واحدة ، كل صفين ٠ استمرى ٠ انهى الجانب الذى بالانتظـار بالطريقة نفسها ٠

الظهر : نفس السـير بالنسبة للامام ٠ وعلى ارتفاع كلى قدره ٤٩ سم ، قسمى الشغل الى جزئين متساويين لفتحة الظهر ٠ اكملى كل جزء على حدة٠ وعلى ارتفاع ١٢سم من حردة الكم ، اسلتى ٢٨ مرة ٣ غرز كل صفين للكتف اسلتى غرز حردة الرقبـة للصف التالى ٠ انهى الجانب الذى فى الانتظار بالطريقة نفسها ٠

الورب : بالصوف الازرق ركبى ٨ غرز ٠ اشـتغلى بغرزة الجرسيه بالورب ٠ او قفى الغرز حينما يصبح طول الباندة كافيا للالتفاف حول حردة الرقبة ٠ اشتغلى باندتين اخريين لحردة الكم

التركيب: اكوى الجرسيه على ظهره بالخرقة المبللة ٠ اجمعى الجانبين والكتفين ٠ خيطى الورب حول حـردة الرقبة وعلى طرف حـردة الكمين ٠ اعملى دخـلة فى أسفل البول اوفر مع ثـنى التقليمة بمقدار ٨ صفوف زرقا فى المنتصف ، خيطى بغرزة مناسبة على الظهر ٠ اكوى خياطات التركيب ٠ خيطى السوستة فى فتحة الظهر ٠

كارديجان بصدر طويل

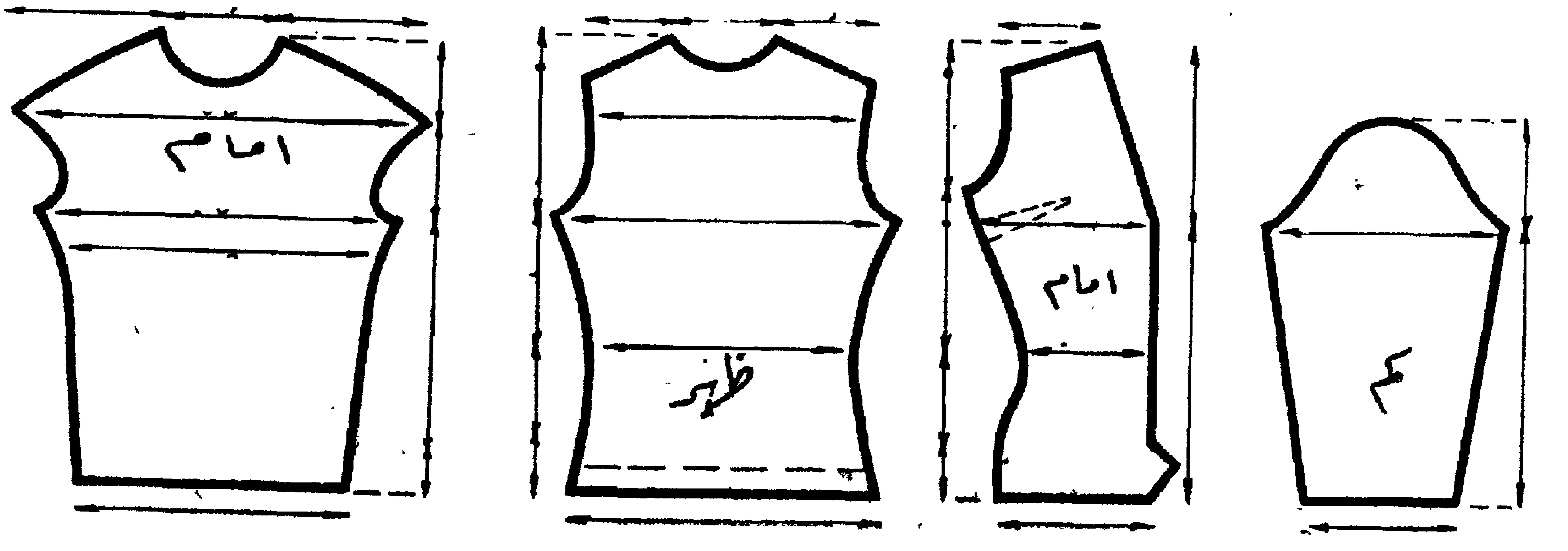
المواد اللازمة : ٥٥٠ جم صوف ٤ فتل أبيض و ٧٥جم صوف ٤ فتل زرقاء ٠ ابر ٢ مليمتر ٠ ٧ ازرار صدف

الغرز المستعملة: جرسيه صف بالعدل وصف بالمقلوب

العينة: ٢٠ غرزة = ٦سم

١٨ صف = ٥ر٤سم

التنفيذ : الظهـر : ركبى ١٤٥ غرزة بالصوف الازرق اشتغلى ٣ صفوف جرسـيه أزرق ١٠ صفوف جرسيه أبيض ، ٨ صفوف جرسيه أزرق (منتصف الاورليه) ، ١٠ صفوف جرسيه أبيض ، ٣ صفوف جرسيه أزرق ٠ استمرى بغرزة الجرسـيه



بالصوف الابيض مع التنقيص ٩ مرات غرزة واحدة ، كل ٥ر١ سم من كل جهة ٠وعلى ارتفاع كلى قدره ٢٤ سم ، زودى ١٧ مرة غرزة واحدة كل سم واحد من كل جهة ٠ وعلى ٤٢ سم من الارتفاع الكلى اسلتى لحردة الكمين كل صفين ١١ مرة غرزة واحد من كل جهة ٠ وعلى ارتفاع ١٥ سم من حردة الكم، زودى ٣ مرات غرزة واحدة كل سم واحد من كل جهة ٠ وعلى ارتفاع ١٨ سم من حردة الكم ٠ اسلتى للكتفين كل صفين ، ٧ مرات ٧ غرز من كل جهة ٠ اسلتى كل غرزة حردة الرقبة للصف التالى ٠

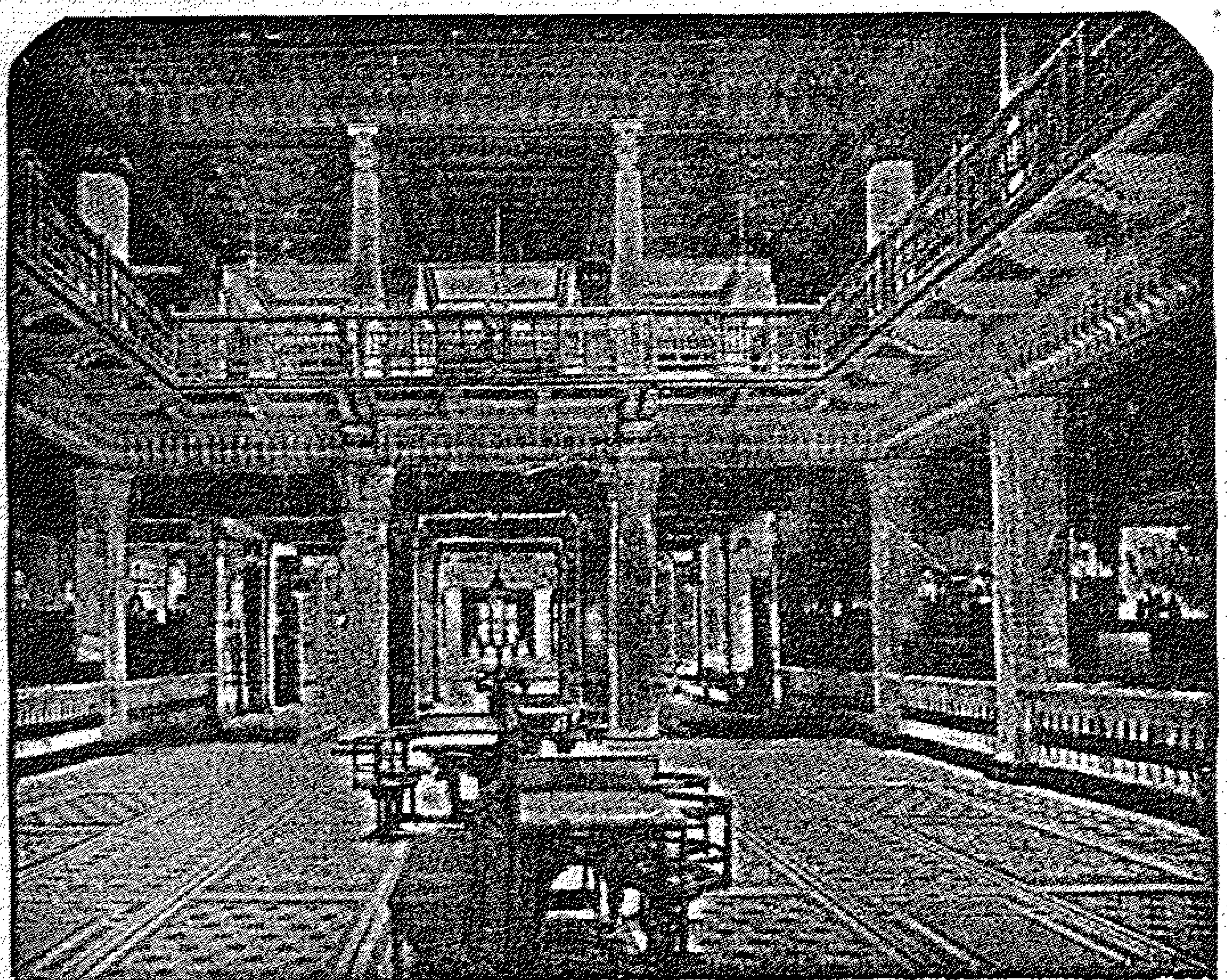
الامام : ركبى ٧٥ غرزة بالصوف الازرق ٠ اشتغلى ٣ صفوف جرسيه أزرق ، ١٠ صفوف جرسيه أبيض و ٤ صفوف جرسيه أزرق مع التزويد الى اليمين ٨ مرات غرزة واحدة كل صفين ثم ٤ صفوف جرسيه أزرق ، ١٠ صفوف جرسيه أبيض ، ٣ صفوف جرسيه أزرق مع التنقيص الى اليمين ٨ مرات غرزة واحدة ، كل صفين ، استمرى الى الديكولتيه ، الى اليسار بغرزة الجرسيه بالصوف الابيض مع التنقيص ٧ مرات غرزة واحدة كل ٥ر٢ سم ، استمرى ٠ وعلى ارتفاع كلى قدره ٢٤ سم ، زودى ١٧ مرة غرزة واحدة كل سم واحد ٠ وعلى ٤٢ سم من الارتفاع الكلى ، الى اليمين لحردة الياقة ، اسلتى ٢٠ مرة غرزة واحدة كل سم واحد ، استمرى ٠ وعلى ٤٦ سم من الارتفاع الكلى ، الى اليسار ، لحردة الرقبة اسلتى مرة واحدة ٥ غرز و ٤ غرز و ٣ غرز وغرزتين وغرزتين ، ٣ مرات غرزة واحدة ، كل صفين استمرى وعلى ١٥ سم من ارتفاع حردة الكم ، زودى ٣ مرات غرزة واحدة كل سم واحد ٠وعلى ارتفاع كلى قدره ١٨ سم من حردة الكم ، اسلتى ٧ مرات ٧ غرز كل صفين للكتف ٠

اعملى الجانب الاخر من الامام بالطريقة نفسها ٠

الكم : ركبى ٧٤ غرزة بالصوف الازرق ٠ اشتغلى ٣ صفوف جرسيه أزرق ، ١٠ صفوف جرسيه أبيض ، ٨ صفوف جرسيه أزرق ، ١٠ صفوف جرسيه أبيض و ٣ صفوف جرسيه أزرق ٠ استمرى بغرزة الجرسيه بالصوف الابيض مع التزويد ١٩ مرة غرزة واحدة كل ٥ر١ سم من كل جهة ٠ وعلى ارتفاع كلى قدره ٤٠ سم مستدير ، اسلتى لحردة الكم الامام ٣ مرات غرزتين و ٣٠ مرة غرزة واحدة كل صفين وفى الوقت نفسه ، اسلتى لحردة كم الظهر ٣٣ مرة غرزة واحدة ، كل صفين ٠اسلتى من كل جهة : مرة واحدة ٣ غرز و ٤ غرز و ٥ غرز كل صفين ٠ اوقفى كل الغرز الاخرى فى الصف التالى ٠ اعملى الكم الاخر بالطريقة نفسها ٠ باندة فتحة الرقبة (حتى الازرار) :ركبى ٢١٧ غرزة بالصوف الازرق ٠ زودى ٥ مرات غرزة واحدة كل ٤ صفوف من كل جانب مع عمل ٦ صفوف جرسيه أزرق ١٠ صفوف جرسيه ، أبيض ، ٤ صفوف جرسيه أزرق (منتصف الحلبة) ، استمرى مع التنقيص من كل جهة ٥ مرات غرزة واحدة كل ٤ صفوف ومع عمل ٤ صفوف جرسيه أزرق و ١٠ صفوف جرسيه أبيض و ٦ صفوف جرسيه أزرق ٠ اسلتى الغرز جميعها ٠

باندة الازرار: ركبى ١٠٨ غرز بالصوف الازرق ٠اعملى ٦ صفوف جرسيه أزرق ، ١٠ صفوف جرسيه أبيض ، ٤ صفوف جرسيه أزرق ، مع التزويد الى اليمين ٥ مرات غرزة واحدة كل ٤ صفوف (حردة الرقبة) وبالزوادة الى اليسار (أسفل) ٨ مرات غرزة واحدة كل صفين ٠اعملى ٤ صفوف جرسيه أزرق و ١٠ صفوف جرسيه أبيض و ٦ صفوف جرسيه أزرق مع التنقيص الى اليمين ٥ مرات غرزة واحدة كل ٤ صفوف مع التنقيص الى اليسار ٨ مرات غرزة واحدة كل صفين اسلتى الغرز جميعها ٠اعملى باندة ثانية مماثلة ولكن بخمس عراوى : ففى الصف الثانى للباندة الاولى التى من ١٠ صفوف جرسيه ابيض اشتغلى الى ١٨ غرزة الاولى (+ الزيادات) طوال ال ٤ صفوف مع ترك الغرز الاخرى فى الانتظار ، اشتغلى ال ١٨ غرزة التالية اشتغلى ال ١٨ غرزة التالية طوال ٤ صفوف مع ترك الغرز الاخرى فى الانتظار عيدى الكرة بالنسبة للعراوى الخمسة ٠ وفى السابع الجرسيه ضعى الغرز جميعها على الابرة نفسها ٠ اعيدى شغل العراوى فى الصف الرابع للباندة الثانية بعشرة صفوف جرسيه أبيض ٠ انهى كما فى الحلبة الاولى ٠

التركيب: اكوى الجرسيه على المقلوب بالخرقة المبللة ٠ اعملى بانسة للصدر بالورب ٤ سم عمق وعلى بعد ٧ سم من حردة الكم من كل جهة من الامام ٠ ركبى الجانبين والكتفين ٠ اعملى خياطات الكمين عند حردة فتحة الكم اجمعى البودورات مع وضع زيادات وتنقيصات نل ٨غرز امتداد فتحة الرقبة ، اعملى خياطة صغيرة عند تكوين الزوايا ، الجرسيه الوجه على لوجه لقلب الشغل ، ولجهة العراوى اعملى فتحة فى الخياطات للحصول على ٧ عراوى ٠ اعملى دخلة من ٣ صفوف لكل جهة من البوردور قبل تركيبها بحافة الاجزاء الامامية ، وعند الدوران حول حردة الرقبة عند الظهر اثنيها ٠ خيطى على الظهر ٠ اثنى باندات الحفر وبندات أسفل الاكمام على الظهر بططى الخياطات بالمكواة ٠ اعملى فستونات للعراوى ٠ خيطى الازرار ٠



س ٠ ت ٠ م ٢

بنك مصر

البناء الذى رفعته العزة المصرية
ودعامتها فى الاستقلال الاقتصادى
مؤسس شركاتها القومية
منشئ الصناعات الكبرى
يشمل نشاطه كل الأعمال المصرفية
فروعه بعواصم المديريات ومدنها الكبرى
وكلاؤه ومراسلوه فى كل بلاد الخارج

المطبخ والمائدة

سمك مشوى

المقـــادير :

١ أقة سمك بورى أو بلطى
كمية من عصير الطماطم
كمية من الماء
ملح ، فلفل ، بهار
نصف رأس توم مدقوقة
عصير ليمون أو خل

الطريقـــة :

١ ـ نظفى السمك من قشره فقط وتترك كل سمكة صحيحة بدون فتح ثم ينظف بدعكه بالملح والدقيق ويشطف جيدا ·

٢ ـ رشى فوقه قليل من الملح وادهنى سطحه بقليل من الزيت ·

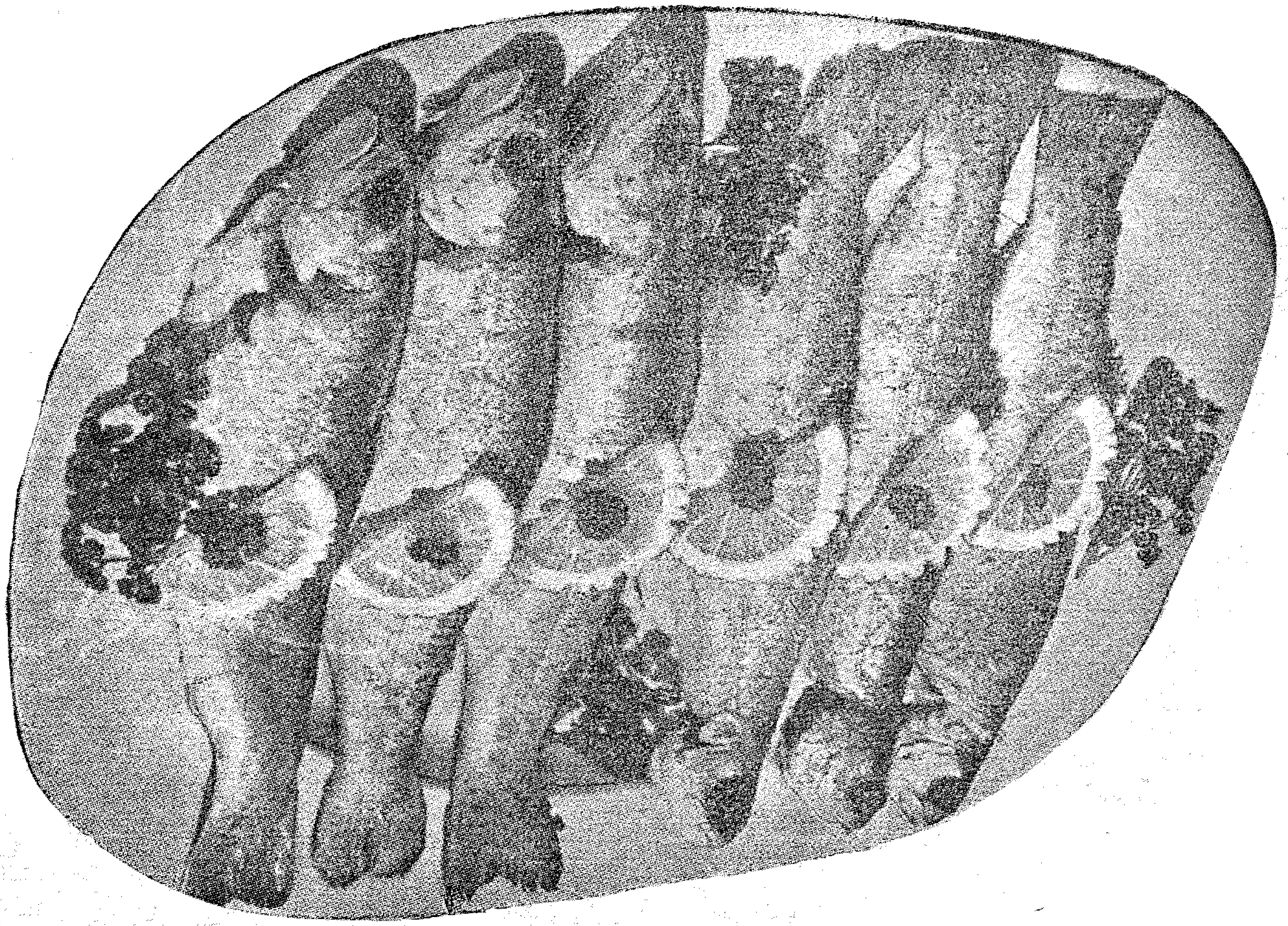
٣ ـ حضرى اناء به كمية من الماء وأضيفى اليه كمية من عصير الطماطم والليمون ويقلب فيه الثوم المدقوق ·

٤ ـ اشوى السمك فوق نار هادئة على وابور الغاز مع تقليبه بين آن وآخر حتى ينضج ·

٥ ـ ينشل من على النار ويسقى فى الماء المضاف اليه الطماطم والثوم المدقوق السابق ويقلب فيه لمدة وجيزة جدا حتى ترتفع الجلدة ·

٦ ـ أزيلى جلد السمك اذا رغبت ·

٧ ـ يرص فى طبق مسطح رصا منسقا وزخرفيه بحلقات من الليمون وقطع من المقدونس كما هو موضح بالرسم وقدميه للاكل ساخنا ·



طاجن اللحم بلسان العصفور

المقادير :

رطل لحم مشفى به دهن
نصف أقة لسان عصفور
رطل طماطم
بصلتان كبيرتان
ملح ، فلفل ، بهار
قليل من الماء
سمن

الطريقة :

١ ــ اختارى اللحم بشرط أن يكون مدهونا نوعا ثم قطعيه الى قطع مناسبة ويغسل ٠

٢ ــ ضعى اللحم فى قليل من الماء المغلى ويترك لينضج نصف نضج ٠

٣ ــ قطعى الطماطم والبصل الى حلقات ٠

٤ ــ ادهنى طاجن بالسمن ثم ضعى فى قاعه اللحم ثم لسان العصفور ثم ضعى الملح والفلفل والتوابل ٠

٥ ــ أضيفى حلقات البصل الطماطم فى طبقات متبادلة بشرط أن تنتهى بطبقة من الطماطم ٠

٦ ــ أضيفى قليل من الماء وعصير الطماطم مايكفى للنضج ٠

٧ ــ يوضع فى فرن متوسط الحرارة ويترك حتى ينضج اللحم ولسان العصفور مع اضافة قليل من الماء كلما احتاج الامر ٠

سلطة الطماطم المحشوة بالخضر

المقادير :

رطل طماطم أو أكثر حسب الرغبة وتختار مستديرة جامدة ٠
نصف أقة بزلاء خضراء ٠
٢ جزر أفرنكى ٠
٢ ملعقة زيت ٠
ملعقة خل أو عصير ليمون ٠
ملح وفلفل ٠

الطريقة :

١ ــ انتقى الطماطم الجامدة المستديرة ثم تغسل جيدا وتجفف ٠

٢ ــ أزيلى الجزء الاعلى من الطماطم بشكل منتظم ثم قورى الطماطم بخفة لازالة البذور فقط وتقلب فوق طبق وتترك حتى تتصفى من مائها ٠

٣ ــ قشرى البازلاء واسلقيها فى ماء مغلى مضاف اليه قليل من بيكربونات الصودا ٠ ولاحظى ترك الاناء مكشوفة طول مدة الطهى حتى تحتفظ بلونها الاخضر الجميل حتى يتم نضجها ثم تصفى من الماء وتترك لتبرد ٠

٤ ــ قشرى الجزر ثم اسلقيه فى ماء مغلى حتى ينضج ثم ينشل من ماء السلق ويقطع الى مكعبات صغيرة وينزل ليبرد

٥ ــ اخلطى البازلاء مع الجزر فى سلطانية عميقة ٠

أطلبوا بسكويت ارابيسكو فانيلا باركوكى

دائماً طازج

مفضل من الجميع

٦ ـ اخلطى الزيت والخل وعصير الليمون والملح والفلفل ويضرب جيدا ليمتزج ثم يصب فوق الخضر المسلوقة وتقلب فى هذه الصلصة حتى تتبل .
٧ ـ املئى وحدات الطماطم بالخضر المسلوقة المتبلة السابقة .
٨ ـ ترص الطماطم المحشوة بالخضر المسلوقة فوق طبق صينى مسطح ويجمل تحتها بورق الخس كما هو موضح بالرسم وتقدم .

كعكة البرتقال

المقادير :

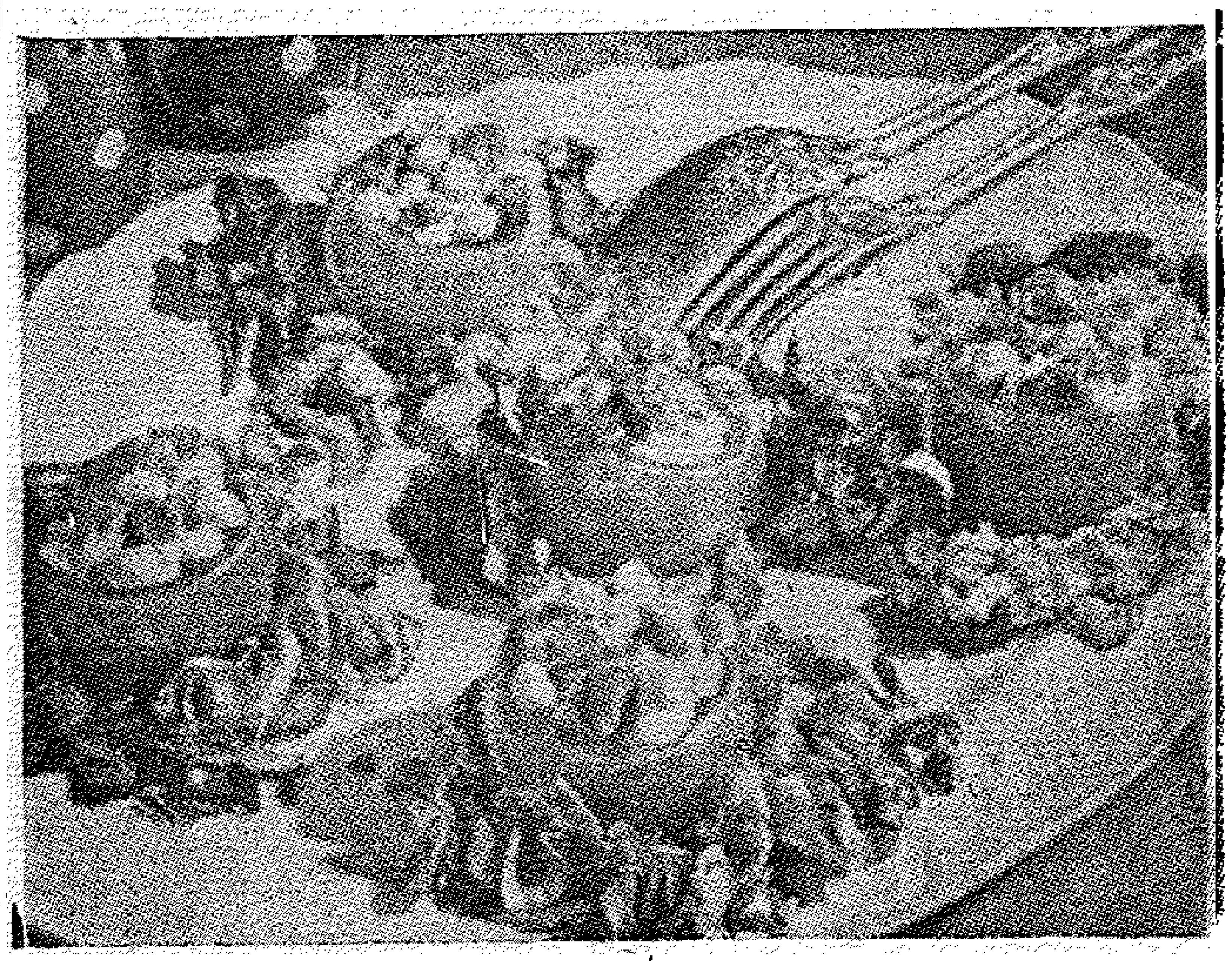
٤ بيضات وزنها سكر بودرة ، ووزنها دقيق ووزنها زبدة
عصير برتقال ، وقليل من بشر القشر
ملعقة صغيرة خميرة بيكنج بودر

الطريقة :

١ ـ انخلى الدقيق وأضيفى اليه الخميرة .
٢ ـ اضربى الزبدة مع السكر ضربا جيدا متواصلا حتى تصير هشه خفيفة كالكريمة .
٣ ـ أضيفى البيض ثم يضرب جيدا ثم أضيفى الدقيق وعصير البرتقال وبشره ويمزج تماما .
٤ ـ ادهنى قالب كعك مستطيل عميق أو صينية دهنا جيدا بالسمن ويرش بالدقيق رشا خفيفا .
٥ ـ يوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج تماما ويعرف ذلك بعدم ترك أى علامة عند الضغط بالاصبع عليها .
٦ ـ تقلب فوق منخل سلك وتترك حتى تبرد بعيدا عن التيار البارد .
٧ ـ اذا كانت فى قالب مستطيل فتقدم فى طبق مستطيل بعد تخريطها الى شرائح أما اذا كانت فى صينية مستديرة فتقدم فى طبق مستدير ويرش الوجه بقليل من سكر البودرة .

ملحوظة :

يمكن اضافة قليل من الفواكه المسكرة بعد تقطيعها الى قطع صغيرة اذا رغب فى ذلك .



طعامك فى مارس

الجمعة أول مارس : لحم بالدمعة ، خبازه ، أرزمفلفل ـ فاكهة .

السبت ٢مارس : بطاطس مكمور بدون لحم ، أرزمفلفل، سلطة خضار ـ فاكهة

الاحد ٣ مارس : لحم بوفتيك ، صينية سبانخ بالشاميل ، مكرونة بصلصة الطماطم ـ فاكهة

الاثنين ٤ مارس : حساء العدس ، عدس مطبوخ ، أرز مفلفل ، سلطة خضار ، فاكهة .

الثلاثاء ٥ مارس : كفتة لحم ، مسقعة باذنجان ، أرز مفلفل ، مخلل ـ فاكهة

الاربعاء ٦ مارس : بازلاء خضراء مكمور ، أرز مفلفل، مخلل ـ فاكهة .

الخميس ٧مارس :مسقعة قرنبيط ، أرزمفلفل ،سلطة بنجر ـ فاكهة .

الجمعة ٨مارس :فاصوليا جافة مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة خس ـ فاكهة .

السبت ٩ مارس : كباب حلة ، خرشوف بالتربية ، أرز مفلفل بصلصة طماطم ، فاكهة .

الاحد ١٠ مارس : فول أخضر مكمور ، أرز مفلفل ، سلطة بنجر ـ فاكهة .

الاثنين ١١ مارس : طعمية ، سلطة طماطم ، فاكهة .

الثلاثاء ١٢ مارس : لحمة بالدمعة ، قلقاس بالخضرة ، أرز مفلفل ، فاكهة .

الاربعاء ١٣ مارس: كرنب محشو ، دمعة ، سلطة كرمب ، فاكهة .

الخميس ١٤ مارس : سبانخ مكمور ، أرزمفلفل ، مخلل ، فاكهة .

الجمعة ١٥ مارس :سمك مشوى ، أرز صيادية ، سلطة خضار ، فاكهة .

للرجال فقط

★ يتباهى الجاهل بعلمه ·
★ هناك أزواج لا يصغون لزوجاتهم الا اذا تكلمن مع رجال آخرين ·
★ ياخذون على المراة انها تغالى فى الاهتمام بمظهرها فاين الرجال الذين يهتمون بامراة لا تهتم بمظهرها ·
★ الفرق بين البليغ وغير البليغ أن الاول يستطيع ان يكلمك ساعة بأكملها دون أن يقول لك شيئا ·
★ تغفر لك المرأة كل ذنوبك ما عدا اهتمامك بامراة اخرى ·
★ دخل الزوج منزله وهو مخمور فصرخت فيه زوجته : لو كانت هذه هى المرة الاولى لغفرت لك، ولكني لا أنسى انك قمت بهذه الفعلة الشنعاء منذ عشرين عاما·
★ يمكنك ان تشترى كل شيء بالقسط الا الاقساط نفسها ·
★ قال العريس المرفوض لأهل العروس : اذا توافرت فى كل هذه الصفات فبماذا أتقدم لابنتكم بعد ذلك ··؟
★ يفتدى البعض حياتهم بشرفهم ·· ويفتدى البعض الآخر شرفهم بحياتهم ·
★ سهرت أعين ونامت عيون ·· لأمور تكون او لا تكون ·
ان ربا كفاك ما كان بالأمس ·· سيكفيك فى غدا ما يكون ··
فادرأ الهم ما استطعت عن النفس ·· فحملانك الهموم جنون ··
السيدة زينب رضى الله عنها
★ لا تبع للعجوز المتصابية مرآة حتى لا تشنع على بضاعتك ·
★ تحب المراة بطبيعتها الحيوانات الاليفة ولذلك كثيرا ما تقبل صغيرات السن الزواج ممن هم فى سن آبائهن ·

لا تضيع وقتك فى البحث عن المرأة التى لا يملها الرجل ·· فهى الحلم الذى اضاع الرجال أعمارهم فيه ·· لسبب بسيط ·· هو ان الملك شيء موجود فى طبيعة الرجل نحو كل شي يحصل عليه !!

★ ★ ★

المرأة اللعوب تكسب المعركة الاولى ·· والمرأة الفاضلة تكسب المعركة الاخيرة !!

اكثر قصص الحب تتكون من مجموعة نظرات تبدا وتنهى هكذا تكون النظرة الاولى ٩٩ نظرة اعجاب ·· والثانية نظرة فضول·· والثالثة نظرة تساؤل · ·والرابعة نظرة حنان ·· والخامسة نظرة هيام ·· والسادسة نظرة قلق ·· والسابعة نظرة خوف ·· والثامنة نظرة شك ·· وتكون النظرة الاخيرة ·· نظرة حقد !!

★ ★ ★

ان المرأة تحب الحب ··· فهى تفضل دائما الرجل الذى يجيد فنونه !

★ ★ ★

الحب الحقيقى لا يموت فى قلب المحبين ·· انه فقط يحتاج لاجازة سنوية تعيد اليه شبابه كلما تقدم به العمر ؟

★ ★ ★

لا تشغل بالك كثيرا بالبحث عن سر المرأة فالسر الوحيد الذى لا يعلمه الرجل ·· هو ان المراة لا سر لها ؟

★ ★ ★

لا يستطيع الشك أن يصل الى قلب انسان محب ·· الا على أشلاء قلب انسان محب ·· الا من على أشلاء نفسه بنفسه !

★ ★ ★

قال لها ان كبرياءك هى وحدها التى تحول دون التقائنا ؟

فقالت له : انك تستطيع ان ترضى بها ·· لو علمت أنها هى أيضا التى تصد عن باقى الرجال !

★ ★ ★

الرجل الذى يعطى الفرصة لامرأته لتجرب نوعا غيره من الرجال ·· والمرأة التى تعطى الفرصة لرجلها ليجرب غيرها من النساء ·· كلاهما يعطى لنفسه الفرصة لتوقيع وثيقة انتحاره بيده !

★ ★ ★

الرجل الذى يبيح لنفسه من الحريات ما يحرمه على امراته ··· لا يلبث أن يشكو حرمانه من الحريات التى تبيحها امراته لنفسها !

★ ★ ★

فى الصداقة من الحب ما هو اخلد من الحب ذاته ·· وقد يذهب الحب يوما ·· وقد يتحطم الزواج وتظل الصداقة هى الباقية !

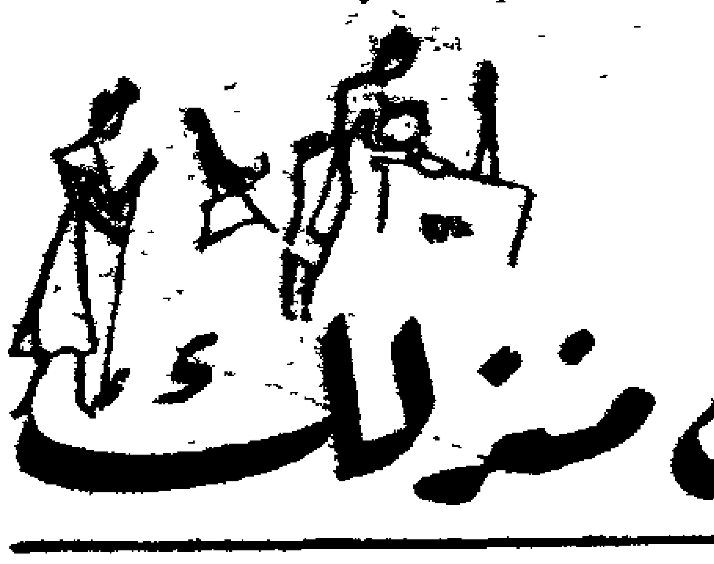
★ ★ ★

اضاع الباحثون الاجتماعيون اعمارهم بحثا عن أسباب الطلاق · ونسوا ان السبب الوحيد للطلاق ·· هو الزواج !

★ ★ ★

هناك مثل عربى يقول : فضل حصانك على امرأتك لانه لو فرت امرأتك استطعت اللحاق بها بفضل حصانك ولكن ان فر حصانك فانك لا تستطيع اللحاق به !

بنت النيل في شئون منزلك



كيف يمكنك اتقان عمل الاشياء البسيطة اليومية فى مطبخك

فى كثير من الاحيان الاشياء الصغيرة البسيطة التى نقوم بعملها فى كل يوم تقريبا تسبب لنا متاعب رغم بساطتها ولا تأتى نتائجها بالدرجة المطلوبة واليك بعض النصائح التى تساعدك على نجاح هذه الاصناف التى قد تبدو لك بسيطة هينة :

١ – طريقة قلى البيض :

اقدحى قطعة من سمن فى طاسة تحمير ، ثم كسرى البيضة فى فنجان أولا أو طبق للتأكد من سلامتها قبل وضعها فى السمن ثم ضعيها بخفة فى السمن المقدوح ورشى فوقها جزء من السمن المقدوح أثناء تحميرها وذلك لكى تنضج من أعلى ومن أسفل وعندما يتم تحميرها ، انتشليها من الطاسة بسكين مستديرة الطرف بكل خفة وتوضع فوق طبق مسطح ·

٢ – البيض المقلى فى الماء :

اغلى كمية من الماء فى طاسة تحمير ، وأضيفى اليها نقطتين من الليمون المعصور أو ملعقة صغيرة خل أبيض ثم كسرى البيضة فى الفنجان أولا للتأكد من سلامتها ثم صبى البيضة برفق فى الماء واتركيها فوق نار هادئة جدا حتى تنضج لأن شدة غليان الماء قد يسبب انفجار البيضة ، وبعد أن تنضج انتشليها من الماء بمقصوصة واتركيها تصفى من الماء وضعيها برفق فوق شريحة من الخبز الافرنكى المدهون بالزبدة ·

٣ – عمل الشاى :

ضعى الماء على النار ليغلى وبمجرد وصوله الى درجة الغليان اغسلى ابريق الشاى بكمية وافرة من الماء المغلى حتى يسخن ثم ضعى الشاى فى الابريق بكمية ملعقة شاى لكل كوب ثم صبى الماء المغلى ويغطى الابريق ، واتركيه مدة خمس دقائق قبل استعماله وأحذرك من ترك الماء يغلى لمدة طويلة قبل استعماله فى عمل الشاى لأن ذلك يسبب ضياع طعم ونكهة الشاى ·

٤ – تقطيع الخبز الافرنكى ودهنه بالزبدة :

لابد أن يكون الخبز المراد تقطيعه الى شرائح ودهنه بالزبدة بائتا من اليوم السابق وامسكى الرغيف بقوة بأصابعك واستعملى سكين كبير حاد فى تقطيعه كما بيننا فى الرسم : وقبل تقطيع شريحة الخبز تدهن بالزبدة أولا ثم تقطع ، لأن دهنها بالزبدة وهى مقطوعة قد يعرضها للتفتت والتكسير ··

٥ – تتبيل السلطات

امزجى الزيت مع الخل أو عصير الليمون والفلفل واضربى الجميع جيدا وتضاف هذه الصلصة قبل الاكل مباشرة لان اضافتها قبل الاكل بمدة طويلة قد يسبب أولا تغيير لون الخضر وانفصال الزيت عن الخل مما يؤدى الى عدم تجانس طعمها ·

فن أخبار

البطل المصرى للباليه

لم يقبل رئيس الباليه الروسى راقصا أو راقصة مصرية للتدرب فى فريقه على مسرح الاوبرا الا الراقص المصرى الشاب على رضا الذى يصاحب نعمة عاكف فى بطولة أوبريت ليل يا عين ، والصورة المنشورة مع المقال لهذا الراقص المصرى فى تدريبه مع راقصة الباليه المعروفة سعاد ثروت .

ميداليات للفنان

قررت اللجنة المشكلة للفنون بالمجلس الاعلى لرعاية الفنون والآداب برئاسة الفنان محمود سعيد منح الفنانين التشكيليين المتفوقين ميداليات تذكارية مكافأة لهم على أعمالهم التى عرضوها فى المعارض الاخيرة ، وقد رأت اللجنة عدم منح أى فنان ميدالية ما الا بعد عرض الاعمال الفنية بمتحف الفن الحديث ، لتشاهدها اللجنة ثم تقرر منح الميداليات بعد ذلك .

أنتيجون وكراوية

بدأت ملكة جمال مصر والعالم أنتيجون كونستاندا تتعلم العزف على الطبلة ، وقالت انها بعد شهر واحد ستستطيع أن تتحدى عن جدارة عازف الطبلة المشهور كراوية الذى يصاحب تحية كاريوكا فى رقصها البديع ويكمل هذا الرقص بفنه .

المطربة مايسة

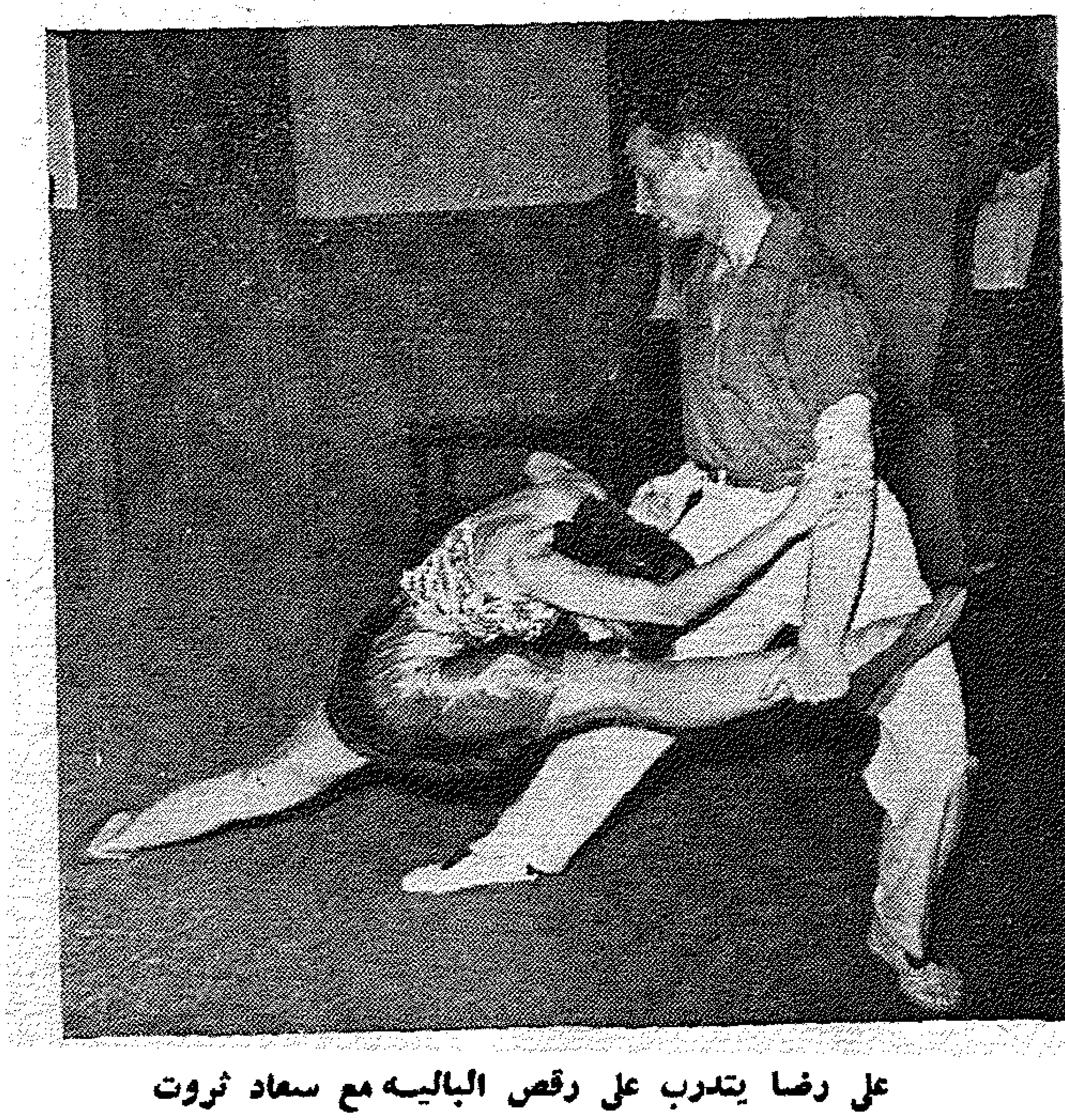
هذا الاسبوع وصل للمطربة الاذاعية المعروفة مايسة رسالة من محطة اذاعة لندن لاستئذانها فى اذاعة برنامج سبق ان سجلته للاذاعة العربية بهذه المحطة فردت معتذرة عن اجابة هذا الطلب بعد أن جعلت الاحداث العدوانية الغاشمة الاستعمارية لبريطانيا على مصر عدم قيام أى علاقة بين البلدين وشعبيهما متعذرة ومكروهة ، بل ومن قبيل الخيانة المؤكدة من جانب مصر وشعب مصر ، وضربت مايسة بذلك مثلا رائعا للفنانات والفنانين . وللمناسبة الكريمة التالية نذكر ان مايسة قد بدأت تتحول عن الفن الى الصحافة .

هدية للأمير عبد الله

أرسل المنولوجست محمد الجنيدى للامير عبدالله الفيصل وزير الداخلية السعودية والمشرف على نشاط كرة القدم هناك هدية هى عبارة عن تسجيل فكاهى لمباراة وهمية طريفة فى كرة القدم بين مصر واسرائيل ، وكان هذا التسجيل يذاع من صوت العرب .

نيهال صقر

وتخرجت فى فرقة الاسكيتنج بالنادى الاهلى فتاة جميلة « نيهال صقر » تجيد رقصة فيلم آن الهندية اجادة بارعة ، وهى كريمة الاستاذ حسن طلبة صقر .



على رضا يتدرب على رقص الباليه مع سعاد ثروت

صالون القاهرة

تقيم جمعية محبى الفنون الجميلة هذا الشهر معرض صالون القاهرة الثالث والثلاثين بالمعرض الزراعى الصناعى بالجزيرة ، ويتناول الصالون فى موضوعاته أحداث مصر الاخيرة ، وتصل جوائزه المادية فى مجموعها الى ١٠٠٠ جنيه .

فرقة جديدة

اتفق ٢٠ شابا من هواة المسرح بينهم محمود السباعى وأنور المشرى وكامل يوسف وصلاح عز الدين ومرسى سعد الدين ومحمد توفيق على تكوين فرقة مسرحية جديدة باسم « فرقة المسرح الجديد » تتولى تقديم أمهات المسرحيات العالمية ، على أن يتبرع كل منهم بعشرين جنيها لتمويل هذه الفرقة .

أحسن فيلم

جرت عادة المركز الكاثوليكى للسينما على اختيار أحسن فيلم مصرى كل عام ، وقد اختار المركز فيلم « أين عمرى » الذى انتجته ومثلته « ماجدة » كأحسن فيلم مصرى عرض خلال الموسم الماضى ، ومنحه الجائزة الاولى ، ويتلوه فيلم « وداع مع الفجر » لمنتجه وممثله كمال الشناوى ومنحه الجائزة الثانية .

أوركسترا الاذاعة

حرم المايسترو النمسوى « ليتشاور » خبير الموسيقى على أوركسترا السيمفونى بالاذاعة الاشتراك فى تسجيل الاغانى المصرية الحديثة وقصر ذلك على الفرقة الشرقية ، ويرى الموسيقيون المصريون فى هذا التحريم وقفا لتطور الاغنية المصرية التطور الفنى المنشود .

عودة للأقاليم

رأى المجلس الاعلى لرعاية الفنون أن تعود جميع شعب المسرح الشعبى الى الاقاليم ، كما كانت من قبل ، فقد وجد المجلس ألا فائدة من وجود هذه الشعب فى القاهرة وفيها من الفرق المسرحية ما يكفيها ، والمنتظر أن تصدر المصلحة أمرا بعودة المسرح الشعبى الى الاقاليم ثانية ، فى ضوء توجيه وتوصيات المجلس الاعلى للفنون .

الباليه الروسى

انتهى عمل فرقة الباليه الروسى على مسرح دار الاوبرا وتلاها الباليه التشيكوسلوفاكى ، ومما يذكر أن أفراد الفرقة الروسية وصلوا الى مصر قبل أن تصل مناظرهم وملابسهم لانها شحنت فى باخرة

المطربة مايسة

أنتيجون تعزف على الطبلة

نيهال صقر

وجاءوا هم بالطائرة . وفجأة هاجمت عواصف وأمواج البحر الاسود الباخرة وصادفها الصقيع الذى حول بعض الامواج الى جبال من الثلج مما اضطر ربان الباخرة أن يستنجد بثلاث كاسحات للجليد لازالته من أمامها . وعلى هذا وصلت الشحنة فى الموعد المناسب لافتتاح موسم الفرقة .

فى مكان واحد

لوحظ أن أهل الفن يعانون متاعب مضنية من جراء تناثر أمكنة الادارات المختلفة للرقابة على الاسطوانات والاغانى والافلام والمسرحيات ، ولهذا تقرر بصفة نهائية جمعها فى مكان واحد بمبنى عمارة جريشام ، حيث توجد الآن الرقابة على الافلام ، وذلك لتسهيل الاجراءات والاتصالات على أهل الفن ، وانجازا لاعمالهم التى تتعطل بسبب تناثر هذه الرقابات فى أماكن متباعدة .

فايدة كامل الزوجة والأم

في منزل أنيق بالدقي ، تحيط به الخضرة من كل جانب ، بقابلت مع الزميلة الحقوقية ، المطربة فايدة كامل .. استقبلتني في شقتها التي أضفى عليها البيانو والتحف النادرة . جوا شاعريا يوحي بالطرب وبالفن ، وبالجمال ..

كانت المطربة المشهورة رائعة في بساطتها ، كريمة في ترحابها . وبين أغاني ايناس ورقصات نوران جلست تحدثني عن نفسها .. لا كفنانة وحقوقية .. وانما كزوجة وأم .

ابن الجيران

ان فايدة متزوجة من اليوزباشي محمد النبوي ، الذي عشق القانون هو الاخر ، وهو الان طالب بليسانس الحقوق بجامعة القاهره .. سألتها كيف تعرفت به ، فأجابت في اتجار « لقد كان ابن الجيران » . فقلت في خبث : « اذن فهو زواج حب ! » فاستدركت قائلة : «يمكنك ان تسميه تقديرا متبادلا .. فقد كان يذاكر مع أخي منذ اكثر من ست سنوات فرآني ورأيته .. وتفاهمنا ، وكان نتيجة ذلك ان تزوجنا في سنة ١٩٥١ وقد أنجبنا حتى الان بنتين . نوران وسنها خمس سنوات وايناس وسنها اربع سنوات . »

ثقة وتفاهم

ولعل القارىء او القارئة يدهش انها تجيب بنفسها قائلة : « ان اهم عنصر في الموضوع هو النظام ،فطالما عدما يعلم ان فايدة ذات مسئوليات متعددة ، فهي مطربة ، وطالبة ، وربة منزل ، وزوجة ، وام ..فكيف توفق بين كل هذه الواجبات التي تقتضيها كل صفة من هذه الصفات وجد النظام . استطاع صاحبه ان يحدد اهدافه ، ويقوم بواجباته خير قيام .. والامر الذي يجب ان لا يغفل بالنسبة الى هو التفاهم التام ،والثقة المطلقة التي تسود حياتنا انا وزوجي فانا افهم طبيعة عمله ، وكذلك هو يفهم طبيعة عملي ، ولذلك فهو يشجعني على المضي فيه ، ويترك لى مهمة اختيار الاوقات التي تلائمني ..فمثلا قد تطلبني الاذاعة لعمل « بروفة » في أي وقت .. والفنان لايكون فنانا اذا لم يحافظ على مواعيده ، ويؤدي عمله بدقة وعناية . »

دور المربية

قلت لها ان هذا يكون مفهوما لو لم يكن في حياتكما اطفال ، فهل افهم من ذلك انك تلقين عبء تربيتهم على الخدم ؟

فقالت : صحيح انني أرتكن على مربية عندي . تقوم على خدمة البنتين ولكن ليس معنى هذا ان اترك أمر تربيتهما لها . فانني اقوم بالتوجيه الادبي والعلمي مادمت كنت موجودة بالمنزل ، فاذا اخرجت الفيت توجيهها الخاصة ، حتى اكون مطمئنة من ناحيتهما ، وكل ما تقوم به المربية هو المحافظة عليهما فقط اثناء غيابي .. الى جانب انني واثقة تماما من انها تنفذ أوامري ،وتسير على الخطة التي انتهجها في التربية

تربية نفسية

وهنا سألتها عن طريقتها في التربية ، فقالت . اولا يجب دراسة طباع كل من البنتين ، وعلى ضوء هذه الدراسة ، أضع برنامج التربية ، فمثلا نوران – كما تراها الان – كثيرة الكلام والحركة .. تتكلم بالمنطق وتبني افكارها على المشاهدة شجاعة لها شخصية قوية تفرضها على المجتمع الذي تعيش فيه . تتأمر كثيرا على الخدم ، وهذا ما اعالجه فيها .

أما ايناس ، فهي على عكس اختها على خط مستقيم ، ولذلك احاول تقوية شخصيتها .. فاذا اعتدت عليها نوران ، عاقبتها امامها ..كما انني دائما أبعد عنهما كل الافكار التي من شأنها تخويفهم وتعويدهم على الجبن .

وقد تعودت على الصراحة معهما الى اقصى الحدود ، فانني اجيب على اسئلتهما ولو كانت محرجة . وانما استعمل لباقتي فافهمهما ما تريدان بطريقة مبسطة لا تخدش الحياء وفي نفس الوقت تجعلهما تقتنعان .

ابن الوز !

وقد لاحظت ان نوران وايناس تغنيان بصوت جميل ، وتحفظان جميع الاغاني ، وخاصة اغاني أمهما ، ولذلك فهي تنمي فيهما هذه الملكة الموسيقية ، وتعمل لهما اختبارات لتقويم هذه الملكة ، والسير بها نحو الكمال الفني . وتقول فايدة أنها سوف لا تقف عقبة في طريق موهبتهما

ربة منزل

ولا تقتصر مجهودها على تربية بنتيها ، وانما هي تقوم باعمال ربة المنزل ، وتؤكد انها « شاطرة وناصحة » .. فهي تطبخ بنفسها وتعد انواعا جيدة من الحلوى ... وقد وصفت لنا كيفية عمل الكنافة وصفا يدل على مهارتها وعلى أنها فنانة في كل شيء ، حتى في اعمال التدبير المنزلي .. ومن الطريف انها تدندن باحدث الحانها على نغمات « ايد الهون » ، ولا تكاد تجد وقتا لمذاكرة القانون الجنائي بسبب « شقاوة » نوران وايناس !

في معركة الحرية

ولقد ساهمت المطربة فايدة بدور ملحوظ في المعركة الاخيرة ، وردد ميكروفون الاذاعة اناشيدها الحماسية التي أشعلت نيران الوطنية في صدور المحاربين ، فاستمعنا اليها في اناشيد كثيرة منها : هذه ارض انا – حتى النهاية – دعاة الحق – نداء الحرية – نشيد الشعب – انا بورسعيد – بلادي جنة الدنيا – الى وطني .. وكلها من تأليف وتلحين اعاظم المؤلفين والملحنين . كما انها اشتركت في حفلات الترفيه التي أقيمت بالمستشفيات لجرحى الحرب وغنت لهم أغنية خاصة مطلعها « ازيكم .. » .

وبعد ..

هذه هي شخصية فايدة كامل .. أوضحت عنها طريقتها في التربية ، ومساهمتها في معركة الحرية ... فدلت على معنى عمق الفن في نفسيتها وبرهنت على أنها أهل لتحمل هذه المسئوليات جميعا ، فاستحقت بذلك أن تكون مثلا تجتذبه كل زوجة ، وتسير عليه كل أم .

بهي الدين عبد النعيم

فايدة كامل الزوجة والام

خطاب الشهر

أحببتـه في سن مبكرة وكل منا في مدرسته وكنت أشعر أنه يبادلني الحب الى أن تصارحنا بما في قلبينا فغمرتني السعادة ورحت استذكر دروسى بجد ونشاط حتى أنتهى من تعليمى ويكون لى الحق فى اختيار زوجي بحريه تامة • دام هذا الحب سبع سنوات كنت أخرج خلالها معه للنزهة أو للذهاب الى السينما • لقد قبلنى كثيرا ولم أمانع حتى لا أفقده ، فقد كان تمنعى يغضبه فيقول انك ستصبحين شريكة حياتي فما الضرر • كان يطلب منى نقودا فلا أبخل بها عليه لعلمى أنه مازال طالبا • أنا متأكدة أنه لا زال يحبنى حتى الان •

أنا الآن مدرسة بالارياف وأحضر كل أسبوع لمنزل العائلة • كنت معه أخيرا مع بعض الصديقات في احدى دور السينما ثم تواعدنا على لقاء آخر خلال الاسبوع • وفي الموعد تبين لى أنه سافر مع والديه لخطبة فتاة أخرى • كنت قد سمعت من قبل حديث هذه الخطبة فلما واجهته نفى قائلا انها مجرد اشاعة وأنه لا يحب غيرى •

انني لا أستطيع أن انساه ولى عنده بعض الصور رفض اعادتها الى وتهرب من مقابلتى • هل أرفض الزواج من أى شاب يتقدم الى خوفا من الماضى أم أصارح من يريد الزواج منى بأمر ماضى • انى فى حيرة من امرى وضميرى يؤنبنى •

يائسة بالحوامدية

بنت النيل : انها نفس المشكلة التى تتكرر دائما ، مشكلة اهداء الصور لمن لا يحق له استهداؤها • ان كل فتاة تقدم على هذا العمل تعرف جيدا أنه كثيرا ما تسبب فى مآسى لغيرها من الفتيات • ولكن غرورها يهيء لها أن فتاها لا يمكن الا أن يكون مخلصا فى حبها والرغبة فى الزواج منها ، وأن خبرتها وفطنتها تجعلها على يقين من أن ثقتها فيمن تحب ثقة فى موضعها ، لا يا انستى ان الصور لا تهدى الا لمن كان خطيبك رسميا أمام أهلك والناس جميعا • انها غلطتك فسافرى كما اعتزمت وانسى هذا الشاب الانانى الذى لم يبغ الا اللهو بك • لقد لقد طالبك بالكثير فأعطيته راضية ولكنه لم يقدم لك دليلا واحدا على صدق حبه بل جازاك بالزواج من أخرى حتى صورك يرفض أن يعيدها اليك ليعيد الاطمئنان على مستقبلك •

ان الزمن والبعد كفيلين بشفائك وحينئذ تستطيعين أن تتزوجى من يصلح لك بضمير مستريح • ولكن لا تخبريه بشىء عن ماضيك فأغلب الرجال لا يحبون أن يعرفوا أن زوجاتهم قد أحببن قبلهم ثم معرفتهم بمثل هذه العلاقات تجعلهم يشكون دائما فى سلوك زوجاتهم مهما بدا لهم من صادق توبتهن واستقامتهن •

أنانية أب

أنا فتاة بائسة أعيش مع زوجة أبى منذ كان عمرى ٥ سنوات ثم طلقها والدى وتزوج بأخرى منذ ٧ سنوات اذاقتنى مرارة العيش وتحملت الهوان والعذاب فى سبيل اخوتى الصغار وزادت فى قسوة ابى • انها قلبته على فأصبحت تضربنى ضربا مبرحا وأنا فى سن العشرين وهو يحبسنى فى غرفة مظلمة ويوثقنى بالحبال حتى انى كنت استفرغ دما • وخرجونى من المدرسة من الثالثة ابتدائى وكنت شغوفة بالتعليم فحرمونى حتى من قراءة المجلات والصحف فقررت الانتحار وكسر ذراعى وليتنى مت • عولجت في المستشفى الاميرى ولكن لم أستطع تحرير ذراعى •• وأنا أتألم جدا من هذه الحالة وبعد الحادثة جئت للريف لاعيش مع عمى الذى عالجنى دون جدوى • انني أهرب من تفكيرى فى الجحيم الذى كنت فيه وأفكر الان فى الانتحار ارشدينى كيف أتخلص من هذا الكابوس •

البائسة • ن١٠
الشرقية

بنت النيل : لم أسمع عن قسوة أب مثل هذا من قبل كان الله في عونك ولكن الانتحار هو جبن لا يقبل عليه سوى الضعفاء الجبناء الذين تجردوا من كل الايمان بالله والامل فى الحياة • اقلعى عن هذه الفكرة فالانتحار ليس شجاعة كما تتصورين أو بطولة بل على العكس هو جبن وقد يتكهن الناس ويسألون عن سببه وربما ظنوا بك أمورا أخرى تسيء لشرفك فاياك والاقدام عليه مهما قاسيت وتعذبت فى حياتك ان الالام والعذاب فى الدنيا ليست مقصورة عليك بل هناك كثيرون يتألمون ويتعذبون لاسباب أقوى من ذلك • لا تفقدى الامل فى الحياة •

واعلمى أن الله موجود وقادر على كل شيء واجهى صعاب الدنيا بصبر وايمان فتشعرين بارتياح نفسانى يعطيك بعضا من السعادة العقلية •• اغفرى عن كل ما يحدث من زوجة أبيك وانسى ما لقيته منها من الوان العذاب •

ماذا أصنع

أنا فتاة فى العشرين من عمرى اعمل ممرضة بأحد المستشفيات •

أعجب بشاب مريض وبعد شفائه تقدم لاهلي طالبا يدى وتمت الخطبة من ستة أشهر وكنت سعيدة بهذه الخطبة حتى مرض ثانية وكانت صدمة شديدة لى عندما علمت من الطبيب أنه مريض بهبوط فى القلب . اننى أبكى ليل نهار وأدعو له بالشفاء . لم يبق على ميعاد الزفاف الا ستة شهور ، هل أخبره أنه لا يستطيع الزواج مع العلم أنه وأهلى يجهلون حقيقة مرضه .

اننى أحبه لدرجة العبادة ولا يستطيع أحدنا البعد عن الاخر وهو فى حاجة الى فبماذا تنصحين ؟ اننى حائرة ومعذبة ولم أذق طعم النوم منذ مرضه .

الحائرة المعذبة
ع.س.ب الاسكندرية

بنت النيل : يا آنستى المرضة ان الهبوط فى القلب ، كما تعلمين ، ليس مرضا وربما اردت القول أنه مصاب بمرض فى القلب ان بعض مرضى القلب يستطيعون الزواج دون خطر على حياتهم ، على أن تكون حياتهم صحية هادئة ليس فيها أجهاد من أى نوع ولكن ذلك يتوقف على نوع المرض ودرجته . لذلك فان واجبك أن تسألى الطبيب المعالج عما اذا كان خطيبك يستطيع الزواج أم أن فى ذلك القضاء على حياته فاذا كانت الاخيرة فاطلبى من الطبيب أن يطلعه هو على حالته وينصحه بعدم الزواج فيعمل الشاب على فسخ الخطبة دون أن تؤلميه أنت بقطعك اياها .

ولكن هناك من الناس من يفضل أن يعيش حياة قصيرة سعيدة عن أن يحيا حياة طويلة محروما من متع الحياة التى يسعد بها الآخرون . فاذا كنت مستعدة للتضحية من أجل من تحبين وفضل هو أن يسعد بالزواج منك ولو لمدة قصيرة ، فتزوجيه وامنحيه السعادة ووفرى له الراحة والهدوء الى أن يقضى الله أمره . ولكن لاتتركى عملك حتى لا ينقطع رزقك ولا تنجبى أطفالا قد يكونون عقبة اذا أردت أن تبنى مستقبلك من جديد .

اقبليه ولا ترددى

أنا فتاة فى الثالثة والعشرين تقدم لخطبتى شاب فى الثامنة والعشرين فى وظيفة محترمة وقدقبله اخوتى . أعجب كل منا بالاخر فهو على خلق عظيم وطباعه تتفق وطباعى فأنا هادئة مؤدبة . ولكن والده يعارض فى زواجه بحجة أنه لم يصل بعد للسن الملائمة للزواج . ان الشاب مصمم على عقد القران أو إتمام الخطبة على الاقل قائلا ان المهم رأيه هو لا رأى أبيه وأنا فى حيرة هل أقبل هذه الخطبة أم أرفضها خصوصا أن والده لم يحضر لزيارتنا أو الكلام فى هذا الموضوع أبدا .

و.م.ع الاسكندرية

بنت النيل : اقبلى الخطبة دون تردد فالشاب فى سن تسمح له بالتصرف فى أمر نفسه وهو وحده الذى يقرر ان كان مستعدا للزواج أم لا وليس لوالده أن يعترض على زواجه ، وهو أمر شخصى بحت . ليس له أن يعترض لمثل هذا السبب . ولكن ليس معنى ذلك أن تحقدى على أهل زوجك ، وتسيئى اليهم بعد الزواج بل حاولى اكتساب محبتهم وصداقتهم حتى لا تكونى سببا فى القطيعة بين الابن وأبيه .

والدتك تنصحها

أنا فتاة مسيحيه فى الثالثة والعشرين ،لى شقيقة تكبرنى فى الثامنة والعشرين تعمل فى أحد البنوك وتاخذ مرتبا لا بأس به . تعرفت شقيقتى من عام على شاب وأحبته حبا شديدا . انها تخرج معه كل يوم ولا تعود الى المنزل الا فى منتصف الليل وقد كلمتها والدتى كثيرا وشتمتها ولكن دون جدوى علمت أنها ذهبت أيضا عند صديقها فى منزله فلما كلمتها شتمتنى وغضبت منى قائلة أنها أدرى بمصلحتها وهددتنى بترك البيت نهائيا ان أنا أخبرت والدى . ان والدتى تعرف أنها على صلة بهذا الشاب ولكنها لا تعرف أنها تذهب اليه فى بيته . وأنا أخشى ان والدى علم بهذه العلاقة فهو اما أن ينتحر أو يقتلها لانه صعب جدا جدا . فماذا أفعل لامنعها عن هذا الطريق .

الحائرة ١٠ر - شبرا

بنت النيل : لو أن هناك فائدة ترجى من علمه بأمر شقيقتك لكان الواجب أن تخبره والدتك التى تعلم بسلوك ابنتها . ولكن أغلب الظن أنها كانت تتستر دائما على سلوك شقيقتك . والا فكيف يكون والدك صعب جدا جدا على حد قولك وتسهر أختك كل ليلة الى منتصف الليل ان لم تكن الام تساعدها على اخفاء الامر . ليس لوالدتك أن تشتم شقيقتك فتثير بذلك عنادها بل عليها أن تنصحها وتبين لها عواقب عملها . وبعد كل ذلك فشقيقتك ليست قاصرا ، انها فى الثامنة والعشرين من عمرها فهى تعرف جيدا ماذا تفعل وماذا يمكن أن تنتهى اليه مثل تلك العلاقة

ذات النقاب (٢)

قصة مصرية

بقلم جلال مكاوي

كان يوم الخميس من أحب الايام الينا ـ أنا واخوتى ـ لاننا كنا نستطيع ان نسهر فيه الى ما نشاء دون أن يقرعنا لسان مربيتنا السوداء . وكثيرا ما شاهدتنا أمسياته ونحن ملتفون حول جدتنا العجوز الحبيبة فى شبه حلقة وهى تتحدث فتشيع من حولها جوا من المرح والصفاء ، لاحاديثها الفكهة ونوادرها المضحكة وأقاصيصها الطلية الشيقة .

وفى أمسية من تلك الامسيات البعيدة التى لازلت أذكرها ، حدثتنا جدتنا حديثا عجيبا عن قصر الخرافات ـ كما كنا نسميه ـ ذلك القصر الكبير المهجور الذى يقع فى طرف بلدتنا فى بقعة منعزلة على ربوة عالية يشرف منها على مناظر البلدة بأسرها .

وملأت على تلك القصة حياتى ووجودى ، وعلقت بذاكرتى الى اليوم عبارات جدتى وهى تصف لنا القصر وأغرانى الوصف مع فضول قوى تملكنى على زيارة قصر الخرافات .

اخترت امسية من امسيات الصيف كان الجو فيها جميلا منعشا ، والنسيم يهب رقيقا عذبا والقمر بدرا ساحرا ..

وتسللت من الدار كما تسللت اول مرة وقد تزودت بمصباح صغير وبعض الادوات الصغيرة الدقيقة . وما ان وصلت قصر الخرافات حتى حمل الى النسيم عبير زهرة برية ، ووصل اذانى نقيق الضفادع فى جوقة المساء ، وبدت الطبيعة حولى ساحرة فاتنة قد غمرها الضوء الفضى الساجى فالبسها ثوبا قشيبا رقراقا فتيقظت عواطفى واختلطت امامى صور المرئيات وعاد فاجتاحنى شعور خدر حواسى وجعل النشوة تسرى فى بدنى وروحى . فقد كانت الليلة من الليالى التى تصلح للعشق والغرام ليلة خلقت للحب والنجوى

ولكننى تيقظت من احلامى لانى كنت قد وهبت ليلتى هذه لقصر الخرافات

تسلقت سور الحديقة كما فعلت اول مرة ، ولكننى قبل ان اقفز الى الداخل ، القيت على الشجرة العتيقة التى افزعنى غصنها فى زيارتى السابقة نظرة تحية ثم قفزت الى الحديقة .

كان السكون يسود المكان لا حركة ولا نأمة وكان القصر يربض على أرض الحديقة ساكنا صامتا كئيبا حتى خيل الى اننى وسط مقبرة مهجورة .

واتجهت الى الباب الرئيسى للقصر ، وابتدأت أعالج فتحة بالادوات التى احملها ، ولكننى فجأة رأيت الباب ينفرج رويدا رويدا . عن ضوء خافت ، ووجه أسود مخيف يقطع طريق الضوء ، ويعترض فتحة الباب ، ثم مالبث صاحبه ان فتح الباب على سعته وانحنى بجسده العملاق انحناءة رشيقة وأفسح لى الطريق .

وأذهلتنى المفاجأة المذهلة التى لم أكن اتوقعها وسقطت فى قبضة الخوف فلم استطع حراكا .. وخشيت ان افر من أمامه فيلاحقنى باذاه ... ورأيته يحملق فى وجهى دهشا لما بدا على من الجمود والخوف ، ثم دعانى الى الدخول فى صوت غريب لم اسمع مثل نبراته من قبل ، ولم يكن هناك مفر من الانصياع لامره فدخلت ..

وقادنى العملاق خلال ردهة مربعة الشكل الى غرفة جانبية ، لم استطع تبيان خافتا يبعث على الانقباض ، ولكنى تبينت فى صدر الغرفة ثلاثة أشخاص يجلسون فى صمت كئيب ، على مقاعد ذات ظهور عالية ، وقد انعكست ظلالهم على جدران الغرفة فبدت كالاشباح تبعث الرعب فى القلوب ، وما كدت اخطو الى داخل الغرفة حتى هب واحد من الثلاثة واقفا فى حركة عصبية تدل على نفاذ الصبر ، ووجه الى فى صوت آمر كلمات لم أستطع ادراكها ، ثم تقدم منى وجذبنى من ذراعى فى عنف واجلسنى على معقد قريب منهم .. كنت مسلوب الارادة اتحرك فى ايديهم كاحدى قطع الشطرنج .

ورأيت قبالتى فى المقعد المواجه لى امرأة وضعت على وجهها نقابا سميكا فلم استطع تبين ملامحها وكان بجوارها شيخ معمم ، ما ان جلست حتى سألنى فى لهجة وددوة عن اسمى ، واسئلة اخرى لا اذكرها ولكنى اذكر انى قد اجبته عن كل اسئلته آليا ، ثم طلب منى ان أضع يدى فى يد المرأة ، فامتثلت ، وغرقت يدها الصغيرة فى قبضة يدى ، فأحسست بها تنتفض كالطير الذبيح من الالم ، وكان الشيخ يقول كلاما وانا اردده كطلبه ثم تحول الى المرأة فاخذت تردد وراءه مايقول ، وانتبهت الى صوتها الدافىء الاخاذ ، وقد سحرتنى نبراته ولكنى تبينت فجأة أن الشيخ يعقد قراننا فذهلت وحاولت ان احتج على ما يجرى فلم اكن أريد أن أتزوج امرأة من الجان ولكنى لم اكن املك الشجاعة الكافية للاحتجاج وجرى الامر الى اخره وتم توقيع عقد القران ووقع الرجل العصبى والخادم الاسود كشاهدى العقد .. ولم نكد نفرغ من ذلك حتى سمعنا طرقات على الباب ، وخرج العملاق الاسود ليرى الطارق ثم عاد بعد لحظات وهمس فى أذن الرجل العصبى بكلمات هب على أثرها واقفا وغادر الحجرة ثم سمعنا صوته يعلو فى كلمات متلاحقة سادعلى أثرها سقوط جسم ثقيل على الارض وجاء الخادم الاسود مهرولا ينبىء المرأة أن سيده قد وقع الارض مغشيا عليه ، فاسرع الجميع اليه ووجدت نفسى وحيدا فاستعدت انفاسى ، وقمت الى النافذة احاول الهرب عن طريقها ولكنى وجدتها محكمة الغلق ، ولم يكن هناك غير الباب طريقا للخروج ..فانسرقت خارجا من الغرفة ، ووجدتهم جميعا فى الردهة وقد انحنوا على الرجل العصبى محاولين اسعافه .

كانت المرأة قد رفعت عن وجهها النقاب فاستطعت أن أتبين ملامحها فى وضوح فوجدتها امرأة لا تعدو الخامسة والعشرين ، جميلة ذلك الجمال السحرى الذى تتحدث عنه أساطير الجان .

فاخذت اتشرب حسنها بعينى ، ولكنى تذكرت موقفى فتسللت الى الباب فى غفلة منهم واطلقت ساقى للريح

ومرت على تلك الليلة التى حفرت أحداثها عميقة فى ذاكرتى اكثر من شهرين لم استطع خلالهما ان انسى الاحداث التى مرت بى فيها . حتى كان ذات صباح التقيت فيه بالمرأة ذات النقاب .. وكانت مفاجأة لى أن التقى بها فى الطريق وفى وضح النهار وقد كنت اعتقد انها ليست من البشر . وان تلك الليلة التى رأيتها فيها لم تكن سوى حلم بغيض ألم بى ذات ليلة ، أو انه كان وهما توهمته وانا واقع تحت سيطرة الاسطورة التى ترسبت فى اعماقى منذ طفولتى والتى قصتها على جدتى فى أيام الصبا الاولى والتى كانت على كل لسان فى بلدتنا .

ولكنى رأيتها بكل حسنها الفائق وجمالها الخلاب الاسطورى ، وقد خيل الى انها قد ازدادت فتنة وان جمالها قد فاق كل جمال . واعتقد عندما ترنحت نظراتى على وجهها للوهلة الاولى انها امرأة شديدة الشبه بذات النقاب ولكنى رأيتها تتطلع

وضعت يدى فى يدها ورأيت ورأيت ابتسامة وضيئة ترتسم على شفتيها ادركت ان وراء تلك الليلة البعيدة سرا غامضا غريبا او قصة شيقة .

وبعد ما تمالكت اعصابى من المفاجأة دعوتها الى تناول الشاى فلبت دعوتى .

وجلسنا برهة ونحن نتبادل النظرات الحائرة دون ان ننبس ببنت شفه ، وكان صمتنا مرهقا يرزح تحت وطأة الذكريات الغريبة التى مرت بنا فى تلك الليلة وذلك الغموض الذى يحيط بها .

وابتدأنا نعالج الصمت الذى ران علينا بأحاديث عامة ثم عرجنا الى احداث تلك الليلة فى قصر الخرافات .

وقصصت عليها قصة جدتى ومبلغ شغفى بها ، وزيارتى الاولى للقصر ثم زيارتى الثانية له فى تلك الليلة التى التقيت فيها بها .. ولما قلت لها فى حديثى اننى كنت اعتقد اعتقادا راسخا حتى اللحظة التى التقينا فيها الان انها لست سوى جنية من بنات الجان وان الرجل العصبى احد ملوكهم ، لما قلت لها ذلك ضحكت طويلا ، ثم ابتدأت تحدثنى بقصتها قالت ..

لا لست من الجن ، اما الرجل العصبى فقد كان زوجى واما القصر الذى تسميه انت قصر الخرافات فهو من املاكه انحدر اليه من جده لأبيه وأما سبب وجودنا فى ذلك القصر المهجور فى تلك الليلة فلذلك قصة تبدأ بزواجى من زوجى ..

لم اتزوج عن حب ، بل كان زواجا املته الظروف والمصلحة ، لذلك لم تكن حياتنا موفقة فى يوم من الايام وكان الشجار يقوم دائما بيننا لاتفه الاسباب واصبحت حياتنا ضربا من التضحية التى لا مبرر لها ، ولكنا واصلنا حياتنا المريرة لان زواجنا أثمر طفلة بريئة ، ثم وقع بيننا الطلاق مرة ومرة حتى وقع يمين الطلاق الثالث ، فاحسست انى قد تحررت من قيد بغيض وشعرت بحياتى تطفو من العدم الى سطح الوجود ، وبالسعادة التى حرمت منها ردحا من الزمن قد تدفقت فى شراينى دفعة واحدة ، وظننت ان سعادتى ستدوم ، ولكنى تحت ضغط اهلى ومن اجل ابنتى ، رضيت ان اعود اليه أترع من جديد كأس المرارة

وكشهيدة قبلت وضعها شاذا ، كان بدنى يقشعر لمجرد مروره بخاطرى قبلت أن يفرضوا على رجلا كمحلل زوجا ليوم او بعض يوم ، حتى استطيع ان اعود من جديد الى والد ابنتى ليجهز على البقية الباقية من مشاعر المرأة فى كيانى ، وعواطفها فى روحى ..

واختاروا قصر الخرافات المهجور ، ليكون مسرحا لتلك الزيجة القصيرة المتفق بشأنها ، وكان الرجل الذى سيقوم بدور المحلل قد اختير بدقة وعناية بمعرفة والدى ، واعطى له عنوان القصر والموعد المحدد لوصوله

اردنا ان يجرى كل شىء فى الخفاء ، وفى تكتم شديد ولكن شاء القدر ان يتدخل فى اللحظة الاخيرة بريشته الساخرة ، فيطمس الالوان التى مزجناها ، فى عبث وقسوة ، ويبعث بك الى قصر الخرافات فى الساعة التى كنا نتوقع فيها وصول الرجل الاخر .

وقد ظنناك هو ، ولو كنا فى موقف اخر غير موقفنا لادهشنا ما كان يبدو عليك من الاضطراب والفزع ... ولكن اعصابنا جميعا كانت محطمة للموقف الدقيق المخزى الذى كنا نقفه لحظتها وللدور المهين الذى سنقوم به فلم ندرك لعبة القدر الا بعد فوات الاوان ..

وصمتت لحظة وعيناها تبسمان لى ، ثم اردفت ضاحكة ، تلك هى قصتى يا زوجى العزيز .

فامسكت بيدها البضة فى يدى ، وقلت .. انى لم أستطع نسيانك لا لاعتقادى انك من الجن ، بل لجمالك الذى رأيته لحظة واحدة لم استطع بعدها نسيانك

لقد سحرتنى فتنتك ، ويسعدنى جدا ان اكون زوجا لك وان اكون لابنتك أبا ، ولكنى احب ان احدثك اولا عن نفسى من انا وما ... وقاطعتنى قائلة .. لا حاجة بك الى ذلك فأنا اعرف الان كل شىء عنك ، وقد كنت سأتصل بك لتحديد موقفنا ويسعدنى جدا أن اكون زوجتك

فابتسمت ، وابتسمت ، وغادرنا مكاننا ونحن أسعد ما يكون .

طلعت حرب .. بمناسبة تخليد ذكراه

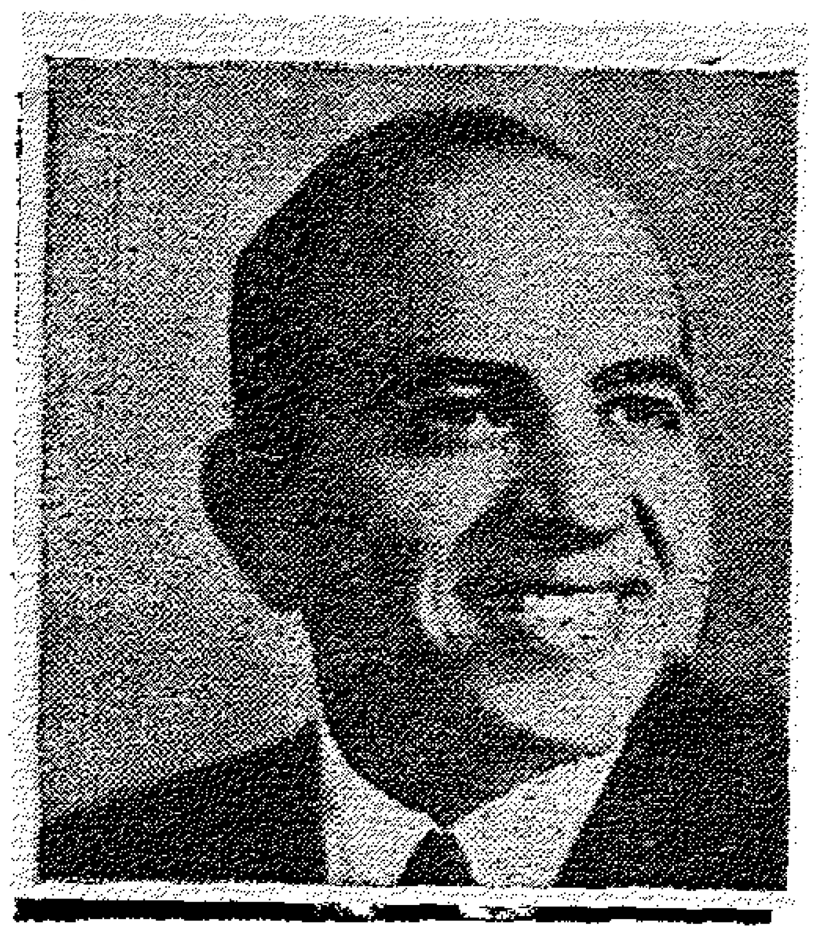
طلعت حرب
واضع حجر الاساس
لاقتصاديات مصر

ولد محمد طلعت حرب فى حى العباسية بالقاهرة ، كان والده يشغل وظيفة كبيرة فى مصلحة السكك الحديدية ، فعنى بتعليم ولده حتى نال ليسانس الحقوق ، ثم التحق مترجما بقسم قضايا الدائرة السنية ثم رئيسا لهذا القسم خلفا للزعيم الوطنى محمد فريد كما عمل مديرا لشركة كوم امبو ، فعضوا بمجلس ادارة هذه الشركة ، وعضوا بمجلس ادارة الشركة التعاونية المصرية واستعان به بعض أصدقائه من كبار الزراع فى تنظيم أملاكهم الزراعية الواسعة وادارتها فنجح نجاحا كبيرا .

وتعتبر شخصية طلعت حرب من الشخصيات الفذة التى ظهرت فى تاريخ مصر .. تلك الشخصيات التى يندر أن يجود بهـا الدهر أكثر من مرة واحدة فى كل قرن من الزمان ، واذا كانت مصر اليوم تحتفل بذكراه بعد مضى أكثر من ١٥ سنة على وفاته فهى انما تفعل ذلك بذلك عرفانها بما قدمه من خدمات لوطنه ستبقى على مر الاجيال .. ذلك أن طلعت حرب قد ظهر فى عهد كان فيه الاستعمار البريطانى فى عنفوان قوته وجبروته ، وكان هدف المستعمر الاساسى أن يحول بين تعرف الاسرار الاقتصادية حتى تظل مصر بقرة حلوبا تدر خيراتها على المستعمر فى مقابل ما يلقى اليها من الفتات .. الا أن ذلك العقل الجبار الذى كان يتمتع به **فقيد مصر** لم يكن ليعرف الحوائل ولا العقبات ، فبرز **طلعت حرب** لينادى بين صفوف المصريين بما لم يكن يؤمن به أحد منهم ، الا وهو أن فى وسع المصريين أن يقتحموا الميادين الاقتصادية بأن ينشئوا المصارف ويقيموا المصانع ويؤسسوا مختلف الشركات .. ولم يكن اقناع المصريين بهذه الرسالة الجديدة من الامور الهينة اللينة .. ولكن **طلعت حرب** استطاع أن يذلل جميع الصعاب وان يقتحم كل العقبات حتى أنشأ **بنك مصر** .. وبانشاء **بنك مصر** بدأت هذه العقلية الجبارة تتفتق عن مختلف المشروعات التى كان يعتبر تنفيذها فى ذلك الوقت ضربا من ضروب الخيال ، فأصبحت اليوم بيننا حقيقة ماثلة للعيان حتى أصبح **بنك مصر** وشركاته المختلفة عنوانا عالميا لنهضتنا الاقتصادية .

ومن عجب أن يفكر **طلعت حرب** فى انشاء شركة للتأمين فى سنة ١٩٣٤ ، أى فى وقت كان التأمين فيه أمرا ينكره المصريون ولا يكادون يعرفون عنه شيئا مذكورا . وكانت الشركات الاجنبية تهيمن على سوق التأمين فى مصر وتستأثر بجميع خيراته وموارده ففكر **طلعت حرب** فى أن ينشئ شركة مصر للتأمين ليوفر على البنك وشركاته الاخرى ما كانت تدفعه من أموال طائلة للتأمين لدى الشركات اجنبية .. ولا أظن أن أحدا غيره كان يجرؤ على اقتحام هذا الميدان الذى يقوم على دراسات فنية لم يسبق لنا العلم بها والاحاطة بأسرارها .. فبدأت هذه الشركة عملها فى مكتب متواضع لا يزيد عدد حجراته على غرف أربع .. ولا يتجاوز عدد الموظفين العاملين به وقتئذ عدد أصابع اليدين .. فاذا كان المصريون قد باتوا اليوم وهم ينظرون الى شركة مصر للتأمين كأعظم صرح فى مجال التأمين فى مصر بل وفى الشرق الاوسط كله ... فان الفضل فى ذلك انما يرجع الى عبقرية **طلعت حرب** وجهاده المستديم ليصل الى تحرير الاقتصاد المصرى من ربقة الاستعمار الاجنبى .

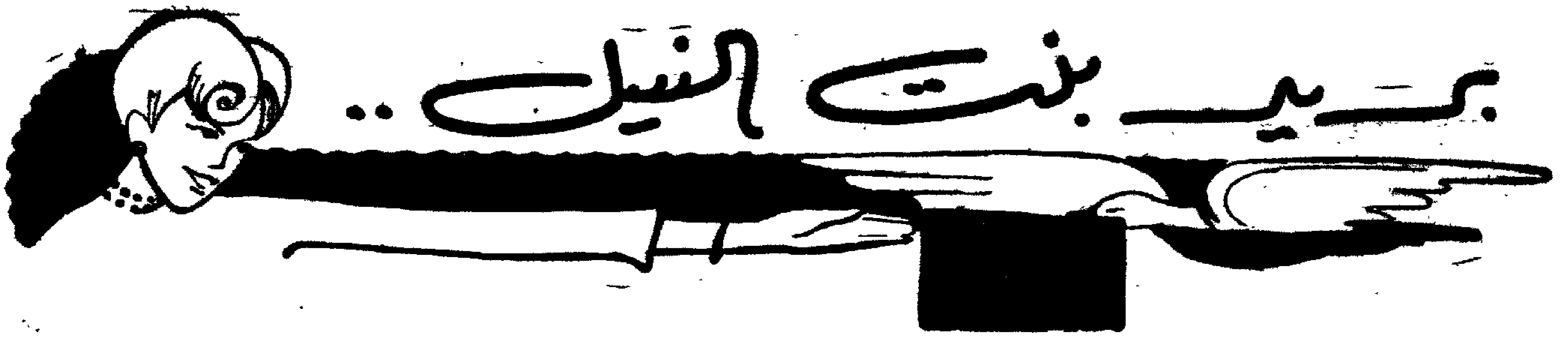
وفى سنة ١٩١٠ كاشف برغبته فى انشاء بنك مصرى يديره مصريون وبأموال مصرية ، وأعلن فكرته هذه فى مؤتمر مصرى كان منعقدا وقتئذ، لم يؤيده سوى قلة لا تذكر ، وأكد له الكثيرون أنها فكرة مقضى عليها بالفشل .. ولكن **طلعت حرب** كان شديد الايمان بفكرته ، ولم يكن منذ نشأته يستسلم للهزيمة أو اليأس .. فقد ظل يدعو لها فى الصحف ، وينشرها بين الناس فى الكتب ، وألف فى ذلك كتابا عن « علاج مصر الاقتصادى ومشروع بنك المصريين أو بنك الامة » .. حتى اذا اندلع لهيب الثورة فى سنة ١٩١٩ ، رأى بثاقب فكره أن الفرصة سانحة لتحقيق حلمه أبان يقظة الرأى العام وثورته ، فضاعف من جهوده فى نشر دعوته حتى آمن بها كثيرون واستطاع مع بعض رفاقه أن يعلن فى يوم الجمعة ٢٧ مايو سنة ١٩٢٠ ميلاد بنك مصر ، برأس مال قدره ٨٠ ألف جنيه ، واشترط أن تكون أسهم البنك اسمية لا يملكها الا مصريون ، أسوة بما تفعله البلاد الاخرى من حصر مرافق الدولة فى أيدى أبنائها وحدهم ، واشترك أيضا جعل اللغة العربية لغة البنك .. فى كل أعماله وشئونه .



الاستاذ محمد رشدى
خير خلف لخير سلف

موقفه من قناة السويس

وفى يناير سنة ١٩١٠ رغبت شركة قناة السويس فى مد امتيازها أربعين عاما فوق التسع والتسعين سنة وأيد هذا الطلب المستشار المالى الانجليزى بوزارة المالية المصرية ، وعرض هذا الطلب مصحوبا بمذكرة المستشار المالى على مجلس النظار فى ٢٧ يناير سنة ١٩١٠ فأصدر فيه قرارا بالرفض ، ولكن كان فيه شبهة القبول . وحمل وكلاء الامة بشدة على هذا المشروع فى الجمعية العمومية ، وهنا برز **طلعت حرب** فى الميدان فأخرج دفاعه فى كتاب « **قناة السويس**



بريد الأطباء

تسالنا كثير من القارئات عن علاج لبعض الامراض المستعصية او الامراض الهامة ، ومن الخطأ تشخيص تلك الامراض وعلاجها بالمراسلة اذ قد يتسبب عن ذلك اخطار جسيمة على صحة المريضة ، ومثل هذه الامراض يجب تشخيصها وعلاجها بواسطة الطبيب المختص بعد فحص دقيق ، اما الغرض من هذا الباب فهو التوجيه الصحى واعطاء بعض النصائح فيما يختص بالامراض البسيطة التى لا خطر منها والتي لا تستحق مشقة الذهاب الى عيادات الاطباء •

قارئة بنت النيل بالشرقية : ان طبيبك على حق • واظبى على العلاج في صبر ، فبعض هذه الحالات تحتاج لوقت طويل كى تشفى ، اعرضى نفسك بعد الزواج مرة آخرى على طبيب امراض نساء عله يجد لك علاجا اكثر فائدة •

قارئة بالسبسة : الادوية التى ذكرتها مفيدة ، استمرى عليها ، كما أن الرجيم الخاص فى الاكل من اهم عوامل الشفاء فى حالات المرارة والكبد ، اصبرى قليلا حتى تشفى تماما وحينئذ يمكنك أن تتناولى شيئا من الممنوعات من وقت لآخر وليس بصفة مستمرة وليست العملية دائما ضرورية •

معظم الاعراض الاخرى تدل على عدم انتظام دورتك الدموية ولعلاج ذلك مارسى بعض الرياضة الخفيفة كالمشى والالعاب السويدية ، اعملى حمامات ليديك مساء كل يوم بان تضعيها فى ماء ساخن لمدة دقيقة ثم فى ماء بارد دقيقة اخرى ثم تعودى بوضعها فى الماء الساخن وهكذا بالتبادل بضع مرات ، افعلى مثل ذلك مع القدمين • ان ذلك يساعد على تنشيط الدورة الدموية فيها فتزول البرودة والتنميل التى تشعرين بها •

اذا كان فى استطاعتك قضاء مدة تتراوح بين أسبوعين أو ثلاثة فى حلوان ، فانصحك بالتوجه الى الحمامات الكبريتية بها وعرض حالتك على الطبيب المختص هناك فلديهم من وسائل العلاج الحديثة بالدش والكهرباء ما يفيد كثيرا فى علاج المرارة وغيرها من الامراض •

أما بخصوص ابنتك ، فالعقاب الشديد والضرب خصوصا فى حالة التبول هى التى جعلها فى خوف دائم من هذا الامر ، وهذا الخوف نفسه هو الذى يجعلها غير قادرة على السيطرة على نفسها ، غيرى معاملتك لها من الشدة الى اللين والعطف ، لا تعاقبيها أو تضربيها اذا تبولت بل تظاهرى بانك لم تعلمى بالامر حتى يزول عنها الخوف ويعود اليها الاطمئنان ، فاذا لم يأت العلاج النفسى بنتيجة فاعرضيها على طبيب اطفال فاحيانا يكون السبب اصابة الطفل بمرض عضوى سهل الشفاء •

الى الآنسة التى لم تذكر اسمها: حالتك ليست خطيرة كما تتوهمين وتحدث لكثير من الناس • اعرضى نفسك على طبيب امراض نساء لانك فى حاجة الى جراحة صغيرة ليس منها أى خطر تعيدك الى حالتك الطبيعية •

آن•ا•مرسى : يجب أن تفحصى فحصا طبيا شاملا للتأكد من أنك لست مصابة بامراض تعوق نموك فاذا كنت سليمة فمارسى الالعاب الرياضية التى تساعد على زيادة الطول ولو ان النتيجة غير مضمونة لانك فى العشرين ، اما لعلاج النحافة فاكثرى من آكل المواد النشوية والدهنية والحلويات وتناولى وجبات خفيفة من اللبن والشطائر بين الوجبات الرئيسية• أكثرى من النوم والراحة والنزهات الخلوية ، وبخصوص الحبوب قد تكون حب الشباب الذى سبق لنا وصف علاجه ولكن يستحسن أن تعرضي نفسك على طبيب امراض جلدية لتتأكدى من طبيعة المرض •

المشتركة فائزة ع•و• بشبرا : أنصحك بالذهاب الى معهد التجميل العلمي بشارع عبد الخالق ثروت رقم ٣٧ ، وهناك يمكنك الاطلاع على كل التفاصيل قبل الارتباط •

اعرضى الطفلين على جراح عظام ليصف لهما الاحذية المناسبة الخاصة بهذا النوع من الاقدام اذ أن هذا هو العلاج الوحيد وهو ينفع فى جميع الاعمار •

الحائرة الحزينة ف•س• اسيوط: يستحسن أن تعرضى نفسك على طبيب أمراض جلدية ما دام العلاج السابق لم يأت بنتيجة الى الان •

آنسة ك•ل• طنطا ــ يجب ان تعرضي نفسك فورا على طبيب عظام ليقوم بالفحص اللازم لمعرفة سبب نمو قدم دون الاخرى وبذلك يكون العلاج على أساس سليم •

بريد الجمال

السيدة شريفة بالمنصورة

تسال عن اخصائى لتجميل الوجه لعلاج التشويهات الموجودة فى وجهها •

يمكنك الاتصال بالدكتور لينى لينز بشارع الانتيكخانة بجوار جروبى • وكذلك بالدكتور ميشيل فهمى ٣٦ شارع شريف باشا بالقاهرة •

الآنسة م•ع ــ بالفيوم ــ تسال عن سائل بيورين •

ــ السائل موجود بالصيدليات فى كل مكان وثمنه ستون قرشا •

ع•م قارئة من الريف ــ شعرها كان طويلا ثم بدأ يتقصف تطلب علاجا لتنعيمه وغزارته كذلك تشكو من السمنة •

ــ اغسلى شعرك مرة فى الاسبوع بشامبو هيلين كيرتس بلاس اج ثم ادعكيه كل صباح بسائل سلفكرين •

اما من ناحية السمنة فأولا ممنوع قطعيا آكل نشويات أو بيض ، وثانيا يكون الغذاء مكون من خضار مسلوق ولحم مشوى وفى المساء لبن زبادى مع قطعة جبن صغيرة لمدة ثلاثة شهور •

ا•ب ــ بالزمالك : فى الثامنة عشرة بدأ شعرها يتساقط بكثرة •

ــ اغسلى شعرك مرة كل أسبوع بشامبو هيلين كيرتس بلاس اج ثم ادعكيه مرة كل صباح بسائل سلفكرين واتركى كى شعرك بالمكوى وافرديه مرة فى الاسبوع فى اى صالون حلاقة للسيدات •

قارئة مستديمة : تسال عن طريقة لفرد الشعر •

ــ افردى شعرك بواسطة الكوافير فى أى صالون حلاقة للسيدات •

بريد عام

المشتركة ق • عبد الغفار بالاسكندرية ــ تريد هى واخواتها اختيار هدية لوالدتهم بمناسبة عيد الأم •

ــ اذا كانت والدتك ممن يحبون العمل فى المطبخ فانه يسرها ولاشك أن تتلقى احدى الآلات الكهربائية الحديثة التى تسهل العمل ، والا فاختارى زجاجة عطر جميلة مما تستعمله والدتك ، اذ أن العطور من الاشياء التى تستعمل كثيرا وليس هناك ضرر من أن يقتنى المرء أكثر من زجاجة منها •

و•م•ع الاسكندرية ــ قرأت المجلة لاول مرة فى شهر يناير الماضى وأعجبت بمعظم الابواب وتسال عن سبب اعطاء جوائز لبعض القارئات •

ــ سرنا اعجابك بالمجلة وشكرا على هذا التقدير ، اما جوائز ذلك العدد فكانت بخصوص مسابقة عن مميزات مطبخ ايديال نشرت بعدد سابق •

نحو جامعة افضل

ان طلبة الجامعات ما زالوا يتوقعون عطف اساتذتهم أثناء تصحيح اوراق الامتحان ·· فقد دخلوا الامتحان وهم فى أشد حالات الارهاق ·· كان الوقت ضيقا وفرضت عليهم الدروس فى شهر ونصف بدلا من اربعة اشهر

ان الاساتذة يلمسون مدى الارهاق الذى أصاب طلبتهم · وأعتقد ان اقل ما يجب أن يفعلوه من اجلهم هو معاملتهم عند تقدير الدرجات بشىء من التسامح مع المحافظة على المستوى العلمى بوجه عام ـ اننا لا نريد أن يقال ان اشتراك الطلبة فى الجهاد من اجل الوطن كان سببا فى رسوبهم فى الامتحانات ومانعا لهم من تحقيق امنياتهم ·

سمير عبد القادر

اعرف زميلتك

★ الآنسة ليلى حسن عبد المجيد

★ ٢٠ سنة

★ طالبة بالسنة الثانية بكلية التجارة جامعة القاهرة

★ بطلة ناشئة فى الفولى بول ·

★ تهوى قراءة الادب الانجليزى

★ امنيتها أن تلتحق بوزارة الخارجية

مطلوب من الجامعيين عمل فنى كبير

منذ عام تقريبا كنت اجلس مع احد المخرجين المصريين بنقابة السينمائيين وجاء أديب جامعى يعرض عليه مشروعا لعمل فيلم عن الجامعة ابطاله هم الطلبة أنفسهم واساتذتهم ·· من المواهب الفنية الكثيرة التى لا يجمعها رابط ، ان حياة الطلبة وصلاتهم ومشاكلهم لم يطرقها فيلم مصرى كما هى ··· مناقشاتهم وكفاحهم وحياتهم العملية وخارج أسوار الجامعة ·

وقال الاديب الجامعى ان بعض زملائه على استعداد لان يساهموا فى تمويل الفيلم ·

ورأيت الاديب الجامعى بعد ذلك وهو يحاول ان يقنع السينمائيين بوجهة نظره ·· كان لا ييأس رغم الاعتراضات الكثيرة التى كانت تقابله ·

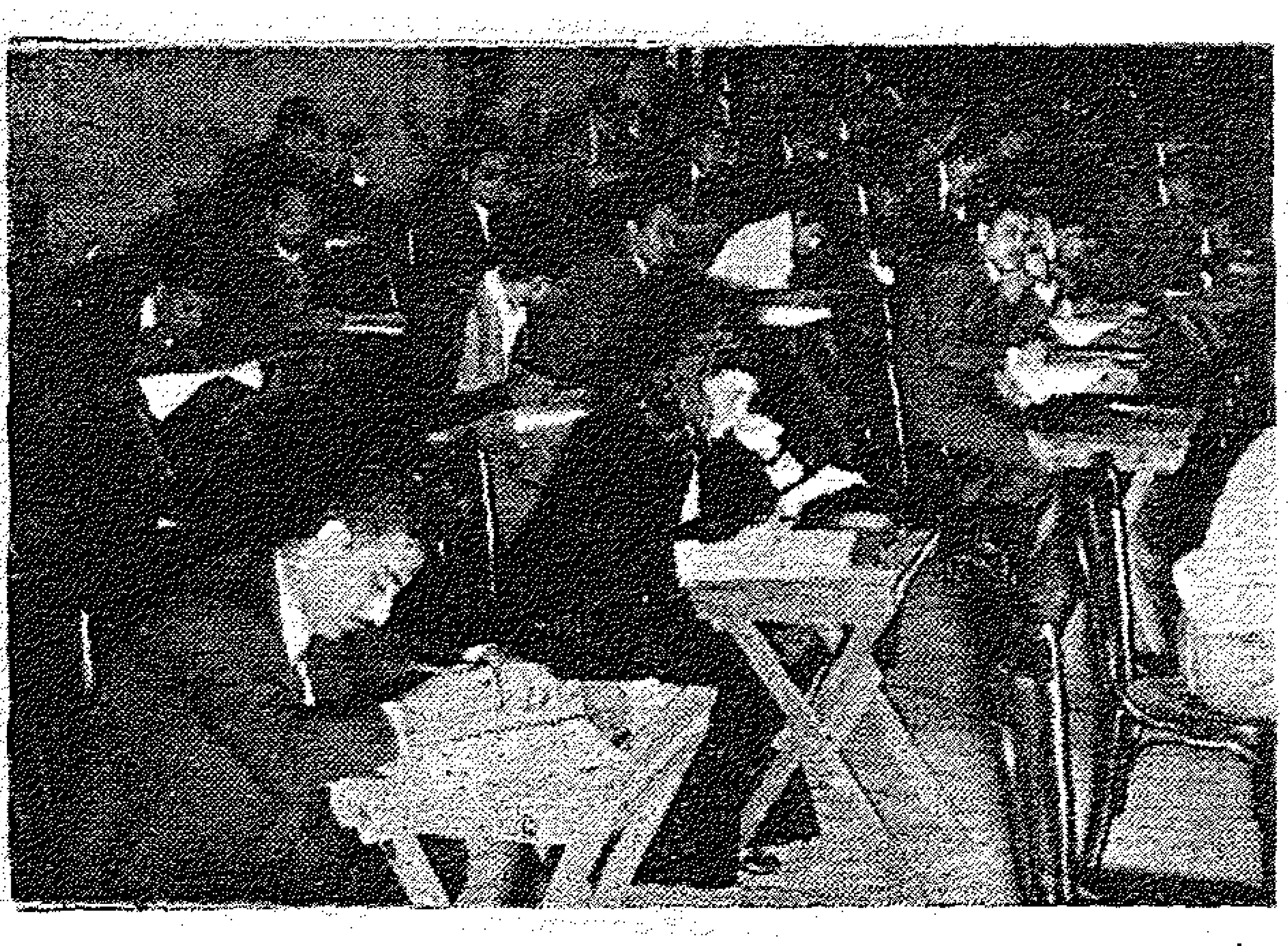
وقلت له يوما ان المواهب الجامعية ممكن أن تكون قوة خلاقة وممكن أن تعمل بدل الفيلم ما هو اروع ·· لو اجتمعت ووحدت خطواتها فى سبيل الجامعة وفى سبيل الجيل الحاضر كله ·

اننا نريد للجامعة ان يكون لها اتحاد فنى كبير يضم كل المواهب ويتصل بالمسئولين والمتخصصين وينظم ندوات وحفلات تنزل الى السوق وتقف امام الجماهير وتشاركهم من اجل السلام من اجل روح جامعية مصرية ·· من اجل موسيقى مصرية ·· من اجل غناء مصرى وتمثيل مصرى ليصفق الجميع للجامعيين واتحادهم كما صفقوا لهم فى كفاحهم من اجل العلم ·

ولم اعد ارى الاديب الجامعى بين السينمائيين المصريين ولعله لم يخفق ولعله يحاول مع زملائه بذل الجهود من اجل عمل فنى كبير للجامعيين ·

فؤاد شكرى

أسرار الجامعات



هل الحظ معها ؟

لقد كان الامتحان صعبا ·· فوضعت أصبعها بين أسنانها ·· تفكيرها فى ورقة الاسئلة ·· وضغطت عليه بشدة وركزت ترى هل سيحالفها الحظ فتنجح وتحقق أمانيها ··

◆ ارتفعت نسبة الزواج بين طالبات السنة الثالثة بقسم الصحافة هذا العام بدرجة غير عادية فقد تمت ٥ خطبات و٤ زيجات ·

◆ احتج طلبة الليسانس بكلية الحقوق بجامعة القاهرة على امتحان القانون الدولى واخذوا يصيحون فى اللجنة عقب توزيع أوراق الاسئلة « صعب ·· صعب » ·

◆ بلغ عدد طالبات قسم الصحافة اللاتى يزاولن التمرين العملى فى الصحف الخارجية حوالى ٢٥ طالبة هذا غير عدد الطالبات اللاتى يشتركن فى تحرير مجلة القسم الجامعية ويبلغ عددهن ٥ طالبات ·

◆ كانت الانسة عصمت الجمل الطالبة باداب القاهرة نجمة الامتحان من حيث الاناقة والبساطة فى نفس الوقت حتى ان الكثيرات من زميلاتها بدان يقلدن فستانها الجديد ويتكون من قطعتين جيب وبلوزة ·

◆ قدم مدير جامعة القاهرة تقريرا عن السنة الجامعية الماضية واقترح فيه أن يمد الاغنياء يدهم للجامعات ·

◆ اوضح الدكتور السعيد مصطفى السعيد مدير جامعة الاسكندرية موقف جامعته من الطلبة العاجزين عن سداد الاقساط وصرح المدير بأن الاجتماع الذى عقده مجلس الجامعة قبيل الامتحان عدل المجلس فيه نظام صندوق الخدمات تعديلا مؤقتا من شانه تيسير اعفاء الطلبة الذين يعجزون عن دفع الرسوم ولا تبيح قوانين المجانية منحهم مجانيات اعطاءهم قروضا شخصية لسداد مطلوباتهم خصوصا اذا كانوا من طلبة السنوات النهائية ·

وتنفيذا لذلك عقدت اللجنة المؤقتة التى انشاها المجلس فى الايام السابقة للامتحانات ومنحت كل من تقدم لها من طلبة السنة النهائية قروضا على قدر المطلوب منهم من الرسوم ·

وليس صحيحا بالمرة ان مجلس الجامعة رفض اعطاء قروض للطلبة الذين تقدموا اليه بطلب هذه القروض

◆ طلبة السنة الثانية بكلية التجارة بالقاهرة يطلبون من الدكتور مزربان الرأفة فى تصحيح مادة ادارة الاعمال نظرا لصعوبة الامتحان ·

بنت النيل
مجلة نسائية اجتماعية أدبية
تصدر أول كل شهر
صاحبتها ورئيسة تحريرها
الدكتورة درية شفيق
الادارة : ٤٨١ شارع قصر النيل ـ القاهرة
تليفون ٤٩٦٦٨ ـ ٤٠٦٨٤
الاشتراك السنوى :
١٠٠ فى مصر والسودان
١٥٠ فى البلاد العربية
٢٠٠ فى الخارج (اوربا وامريكا)

« طبعت بمطابع دار القاهرة للطباعة »

محلات فراء

اخوان

سيسوفاريس

يقدم لكم

مجموعته الرائعة الجديدة لسنة ١٩٥٧

في

معرضه الأنيق

٢٧ شـــارع قصـــر النيل ت ٤٤٦٨٥

الشركة المصرية للمواسير والأعمدة
والمصنوعات من الأسمنت المسلح

سيجوارت

١٥ شارع شريف باشا بالقاهرة ت ٥١٦٣٠
٥٥٨٦٧

تركيب مواسير لتوصيل ماء الشرب
فى القرى لتحسين مستوى حياة الفلاح
وتقدمه الاجتماعى

منتجات من الأسمنت المسلح وغير
المسلح .. مواسير - اعمدة ... الخ.

الأسبستوس الأسمنت

سيجوارت

سيجوارت

سيجوارت